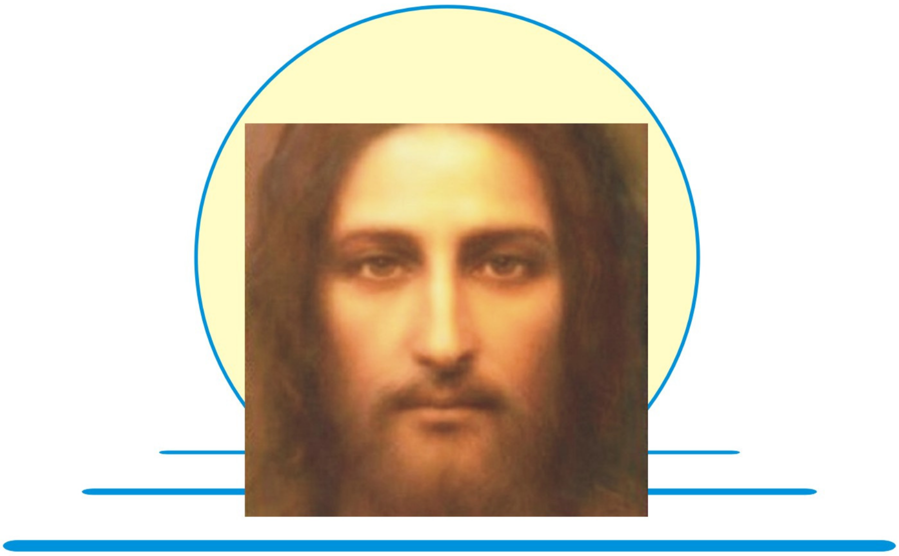
ISUS VORBEŞTE:

Despre învingerea fricii şi dezvoltarea încrederii



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre

SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2021

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„Jesus Speaking: On Overcoming Fear and Developing Trust"

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2017

RadicalHappiness.com

Conţinut

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând câteva capitole ale acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii "Isus vorbeşte: despre învingerea fricii şi dezvoltarea încrederii", în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUvPu8uImncNZOSTM2wkkxut

Introducere



«Eu sunt cel pe care îl cunoaşteţi sub numele de Isus Cristos, vorbindu-vă din altă dimensiune prin intermediul acestui scrib. Dedic fricii o carte întreagă şi un audiobook, deoarece frica vă ţine legaţi de lumea iluzorie a sinelui fals şi separaţi de adevărul despre realitate şi de propria voastră bunătate şi dragoste înnăscută.

Frica vă întemniţează în lumea ego-ului, care este o lume a lipsei şi nesiguranţei şi tuturor emoţiilor negative. Fericirea durabilă şi mulţumirea sunt imposibile în starea egotică de conştiinţă, în care trăiesc cei mai mulţi oameni, cu excepţia cazului în care persoana este iluminată sau se află pe calea spre iluminare. Starea egotică de conştiinţă este starea voastră implicită ca fiinţe umane.

Pentru a fi fericit trebuie să vezi adevărul despre frică, căci adevărul te va elibera de ea. Pentru a te elibera de o iluzie, nu-i nevoie decât să înţelegi adevărul despre ea – că este o iluzie. Aşa este şi cu frica. Frica este o iluzie. Nu este reală. Simpla înţelegere a acestui fapt este eliberatoare în sine.

Nu vorbesc despre frica care îţi împinge corpul să alerge dacă a apărut un pericol imediat, ci despre frica generată în mintea umană prin gânduri despre viitor, care nu este real în sine. Gândurile ireale despre posibilităţi ireale creează reacţii reale în corp şi determină acţiuni reale. Iată cât de puternică este frica: este o iluzie, dar modelează realitatea, determinând oamenii să ia măsuri pe care altfel nu le-ar lua. Frica modelează viaţa majorităţii oamenilor, motiv pentru care atât de mulţi

sunt nefericiţi, deoarece frica şi fericirea sau frica şi dragostea nu pot coexista. Este prezentă ori una, ori cealaltă.

În măsura în care eşti liber de frică, adică eliberat de credinţa în gândurile înfricoşătoare, eşti fericit. În măsura în care îţi crezi gândurile de spaimă despre viitor, nu eşti fericit. Şi aş putea pune cuvântul „dragoste" în cele două propoziţii: În măsura în care ai scăpat de gândurile de frică, poţi iubi. În măsura în care nu eşti liber de aceste gânduri, nici nu poţi iubi.

Frica blochează dragostea. Este duşmanul iubirii şi, prin urmare, duşmanul fericirii, deoarece dragostea şi fericirea sunt în esenţă aceleaşi: Nu există fericire adevărată fără dragoste şi nu există dragoste adevărată fără fericire. Deci, în fond, în această carte şi audiobook este vorba despre fericire şi dragoste: cum să fii fericit şi iubitor, adică cum să fii acel om care eşti menit să fii, cum să fii cea mai bună versiune a ta.

Frica nu face pe nimeni o persoană mai bună. Nici măcar nu le asigură oamenilor siguranţa. Cum ar putea o iluzie, o minciună, să vă protejeze? Aveţi credinţa că gândurile voastre temătoare despre viitor vă ţin în siguranţă, însă ele fac tocmai contrariul, pentru că vă ţin încarceraţi în frică şi în perspectiva limitată a ego-ului. Ele vă ţin la distanţă de dragostea şi înţelepciunea din esenţa fiinţei voastre, care vă oferă tot ce aveţi nevoie pentru a fi în siguranţă, în pace şi eficienţi în viaţă. Deci, acum să începem această explorare profundă a fricii, examinând, mai întâi, adevărul despre ea.»

Capitolul 1

Frica - falsul stăpân

«Frica este antiteza iubirii şi, prin urmare, iubirea este antidotul fricii. Pentru a înţelege de ce este aşa, este de ajuns să observi că nu poţi iubi ceva de care te temi şi nu te temi de ceva ce iubeşti. Întrucât dragostea înseamnă iubire de viaţă şi frica înseamnă frică de viaţă, frica este, prin urmare, anti-viaţă, nu numai anti-iubire. Frica te separă de iubire şi, de asemenea, nici nu serveşte vieţii.

Pentru a iubi ceva sau pe cineva, trebuie să ai încredere în el. Ce este încrederea? Aceasta, ca şi iubirea, este un alt mare mister şi, totuşi, ştiţi cu toţii ce este încrederea. Putem descrie încrederea doar prin efectele sale: Când ai încredere, te relaxezi, te simţi în largul tău, eşti deschis. Nu cumva te simţi la fel când iubeşti şi cum nu te simţi când ţi-e frică?! Astfel, încrederea este rezultatul natural al iubirii, iar iubirea este rezultatul natural al încrederii. Amândouă aparţin aceleiaşi experienţe de a te simţi în largul tău, în pace, relaxat şi a blândeţii care le însoţeşte.

Frica, pe de altă parte, înseamnă absenţa încrederii şi, prin urmare, absenţa iubirii, deschiderii, relaxării şi liniştii interioare. Frica şi iubirea sunt două stări de conştiinţă foarte diferite, două experienţe care se exclud reciproc. Căutarea fericirii este, în mare măsură, o încercare de a găsi o modalitate de a trece de la starea de frică la cealaltă – la iubire – şi de a rămâne în ea.

Când definim fericirea ca o stare de conştiinţă, devine clar de ce unele lucruri şi experienţe te pot face fericit doar temporar şi de ce nu pot permanentiza fericirea. Orice te face să te întorci în starea de conştiinţă a fricii îţi va alunga fericirea, deşi numai temporar.

Stările de conştiinţă se schimbă. Multe lucruri îţi pot modifica starea. Trucul constă în a învăţa să preiei controlul stării suficient de mult, încât lucrurile şi experienţele să-şi piardă puterea de a-ţi schimba conştiinţa. A învăţa să-ţi controlezi conştiinţa în acest fel îţi dă puterea de a fi fericit. Devii un stăpân al propriei tale fericiri, în loc să fii aruncat încolo şi încoace de lucruri care îţi pot schimba conştiinţa într-un fel sau altul.

Nu mai depinzi de unele lucruri sau experienţe pentru a deveni fericit şi nici nu trebuie să eviţi alte lucruri sau experienţe care te pot face nefericit. Doar laşi viaţa să curgă – aşa cum vrea ea şi aşa cum o face oricum. Nu mai simţi nevoia să încerci a controla ce-ţi aduce sau îţi ia viaţa, pentru că nu mai ai nevoie ca nişte „lucruri" să te facă fericit, după cum "lucrurile" nici nu te mai pot face nefericit. Aceasta înseamnă măiestria spirituală.

Cum puteţi ajunge acolo? O astfel de măiestrie vine prin stăpânirea fricii, acea mică emoţie pe care toată lumea o are şi despre care toată lumea crede că serveşte unui scop în viaţă. Aici e problema. Frica serveşte ea vreunui scop? V-aţi pus vreodată această întrebare? V-aţi pus vreodată la îndoială temerile? Nu-i aşa că, de obicei, credeţi că au ceva important să vă transmită? Că vă oferă informaţii importante şi utile?

Aceasta este presupunerea obişnuită, care este o minciună. Şi minciuna este cea care menţine Iluzia, cu majusculă, aşa cum o numesc misticii. Frica este cea mai mare iluzie, deoarece, fără ea, nu ar exista nicio mare Iluzie, nicio înţelegere eronată a realităţii. Frica creează o lentilă, un obiectiv prin care priviţi realitatea. Este un obiectiv obscur, o lentilă murdară, un filtru nefericit şi neplăcut. Face viaţa să pară neplăcută, deşi nu este aşa.

Ce mai truc magic! Frica schimbă modul în care vedeţi viaţa şi, prin urmare, vă schimbă starea de conştiinţă. Vă ţine captivi într-o stare inferioară de conştiinţă, în care trăiesc majoritatea oamenilor: starea egotică de conştiinţă. O numim aşa, pentru că este dominată de viziunea ego-ului.

Ego-ul este o codificare sau o întipărire primitivă, care a fost conceput pentru a garanta supravieţuirea, dar care face mai mult rău decât bine în acest moment al evoluţiei umane. Ego-ul este un program ineficient şi învechit, care face ravagii în lumea voastră. În loc să sprijine supravieţuirea omenirii, o conduce la autodistrugere. Astăzi aveţi mijloacele de a vă anihila reciproc pe scară largă.

Ego-ul, deşi era potenţial util cu mult timp în urmă, la vânătoare şi pentru a feri proviziile să nu fie prădate, are acum mijloacele de a vâna şi de a ucide la o scară mult mai mare decât s-a intenţionat vreodată. În plus, ego-ul are acces la un intelect care poate raţionaliza orice pretext de a face lucruri îngrozitoare.

Omenirea primitivă nu avea capacităţi atât de dezvoltate de raţionament. Fiinţele umane erau mai simple, mai asemănătoare animalelor: Ucideau când aveau nevoie, ca să mănânce sau să se protejeze, nu pentru că credinţele lor difereau de ale altcuiva.

Viaţa a devenit mai complicată, din cauza intelectului manipulat de ego-ul primitiv. La volanul maşinii se află un copil, iar viitorul umanităţii este în pericol. Această incongruenţă trebuie remediată. Oamenii trebuie să vadă adevărul despre temerile şi convingerile lor – anume, că sunt înşelaţi. Cine le manevrează temerile şi credinţele? Cine îi îndrumă *eronat*? Un aspect foarte primitiv al fiinţei umane: ego-ul.

Deşi natura umană este complexă, în sensul că este mult mai mult decât ego-ul, acesta nu este deloc complex, ci destul de simplu. Este dirijat de frică şi foloseşte frica pentru a vă motiva şi a vă conduce prin viaţă. O face prin vocea din capul vostru.

Da, vocea din capul tău este a ego-ului şi nimic mai mult. Nu este vocea raţiunii. Raţiunea ta nu are o voce. Ea doar este acolo şi *tu* îi dai glas. Cine este acel tu care poate da glas raţiunii sau poate da glas ego-ului? Chiar că eşti o creatură cu personalitate multiplă, cum s-ar zice!

Lăsând gluma la o parte, ego-ul este un aspect al umanităţii tale, dar eşti mult mai mult, aşa cum tocmai am subliniat. Eşti ceea ce vede că are un ego şi eşti ceea ce alege să asculte vocea din cap sau nu. *Tu* eşti raţional, rezonabil, iubitor, răbdător şi bun. Da, îl ştii pe acest *Tu*. Acest *Tu* nu este un mister pentru tine. În orice moment, poţi accesa acest *Tu* raţional, rezonabil, iubitor, dacă doreşti.

Ultima parte este cheia, nu-i aşa? *Dacă doreşti*. Ce este acest aspect care doreşte să fie rezonabil şi bun? Unii oameni îl numesc îngerul lor sau Sinele lor superior. Dar nu este o parte din tine sau din afara ta; *eşti chiar Tu*. Asta-i o distincţie importantă. Mulţi dintre voi vă gândiţi la Sinele vostru superior ca la ceva ce puteţi deveni dacă vă veţi strădui. Şi vă înţeleg. Înţeleg cât de uşor este să te identifici cu ego-ul şi cu toată negativitatea şi frica lui. Ştiu cum este să fii om, să fii speriat, să fii supărat, să-ţi fie ruşine.

Dar ceea ce majoritatea dintre voi credeţi că sunteţi este doar un aspect al vostru, pe când, ceea ce sunteţi cu adevărat este acea bunătate din voi care, de asemenea, ştiţi că sunteţi, bunătatea care vă străduiţi să fiţi. Ce interesant, nu-i aşa, că oamenii se străduiesc să fie buni, că

religiile vă cer să fiţi buni! Orientarea interioară a omului este spre bunătate, în timp ce, evident, există şi o atracţie către natura voastră inferioară, spre frica şi meschinăria ego-ului. Este atracţia către un stadiu inferior al evoluţiei.

Astăzi, sunteţi chemaţi spre ceva mai înalt, către bunătatea voastră. Trebuie să vă străduiţi să îi rămâneţi fideli şi să o observaţi în voi înşivă şi să faceţi tot ce puteţi pentru a scoate la iveală această bunătate din ceilalţi. Astăzi acest lucru este necesar pentru supravieţuirea voastră. Nu-i o simplă sugestie drăguţă pentru a vă face mai fericiţi; este o pledoarie pentru supravieţuirea voastră.

Specia voastră se află în pragul autodistrugerii. Trebuie să nu mai mergeţi pe calea minimei rezistenţe, în direcţia în care vă conduce ego-ul. Trebuie să încetaţi lupta pentru credinţele voastre şi să vă uniţi ca un singur popor, o singură umanitate. Planeta şi specia voastră nu mai suportă alte distrugeri şi conflicte. Trebuie să vă dumiriţi acum cu ceea ce se întâmplă şi să schimbaţi cursul – să vă schimbaţi conştiinţa – şi să opriţi manevrele voastre distructive.

Cum aş putea s-o spun mai clar? Cuvintele mele nu pot face mai mult de atât. Voi sunteţi cei care acţionaţi în lume, care luaţi deciziile, care visaţi visele. Eu nu pot decât să trag un semnal de alarmă şi să vă ajut cât de bine pot, prin cuvinte, să vă ajut să vă schimbaţi conştiinţa, ca să învăţaţi să vedeţi lucrurile dintr-o perspectivă mai luminată.

Mulţi dintre voi sunteţi deja alături de mine. Îmi dau seama că, în multe privinţe, ţin predici la corul bisericii, cum se spune, dar fiecare dintre voi aveţi capacitatea de a atinge multe alte suflete şi, dacă vă pot inspira şi accelera propria evoluţie, atunci înseamnă că am reuşit. Vă rog să recunoaşteţi în aceste cuvinte un apel sincer şi îngrijorat.

Aşadar, întrebarea este: Cum să îţi stăpâneşti temerile? pentru că odată ce o faci, eşti liber să iubeşti, să-ţi trăieşti altfel viaţa. Frica te ţine închis în starea egotică de conştiinţă. Fără frică, adevărul s-ar vedea clar şi ai acţiona în numele adevărului.

Şi care este acest adevăr? Adevărul despre care vorbesc este adevărul despre viaţă, despre realitate – că este bună şi demnă de încredere, protectoare şi generoasă. Forţele spirituale vă susţin şi vă ghidează lumea. Nu sunteţi singuri. Sunteţi îndrumaţi spre iubire, bunătate, pace – şi, da, spre prosperitate, pentru că aceasta vă este răsplata.

Mulţi ajung la prosperitate prin ego-urile lor, ceea ce se poate face. Poţi să împingi, să te lupţi şi să dai din coate. Ego-ul îi va călca pe alţii în picioare, îi va manipula, îi va minţi şi va face tot ce vrea pentru a-şi atinge scopul, dar nu primeşte nicio răsplată şi asta-i lecţia pe care o învaţă mulţi. Fără dragoste ca scop şi mijloc, nu există nicio şansă de fericire sau pace.

Dar dragostea va câştiga totuşi. Va veni şi ziua ei în inimile voastre şi în această lume, dacă veţi reuşi să treceţi de aceste timpuri dificile. Acesta este examenul: Va câştiga frica sau dragostea? Veţi supravieţui şi veţi prospera sau nu? Acest lucru nu depinde în totalitate de voi, desigur, şi totuşi, supravieţuirea şi prosperitatea sunt imposibile fără cooperarea voastră.

Frica. Să ne uităm puţin la ea. Ce este frica? Pentru a stăpâni ceva, trebuie să îl cunoşti îndeaproape. O ştiţi deja foarte bine, dar trebuie să o cunoaşteţi şi în mod obiectiv, detaşaţi. De obicei, staţi prea aproape de ea pentru a o vedea ce este în realitate. Trebuie să faceţi un pas înapoi şi să o priviţi echilibrat, ca un om de ştiinţă, un explorator, un observator curios. Să facem asta împreună acum.

La prima vedere, frica este o senzaţie, ceva ce se simte. Pare să-ţi curgă prin corp, în general, neinvitată şi nedorită. Te dai înapoi în prezenţa ei. O cunoşti bine, dar o şi respingi. Vrei să dispară, să te lase în pace şi să nu se mai întoarcă niciodată. Te temi de ea – că va rămâne, că se va întoarce, că te va devia, că te va slăbi.

Şi te temi de ceea ce îţi spune. Te temi de mesajul său. Senzaţia este destul de rea, dar mesajul este cu adevărat devastator. Îţi faci griji, îl răsuceşti în minte, faci strategii: „Ce se va întâmpla dacă...?” Te simţi neputincios în faţa lui.

În mesajul ei se află puterea fricii, deoarece senzaţiile în sine nu au putere să îţi facă rău, deşi substanţele chimice eliberate în corp ca urmare a fricii îţi scad confortul. Nu îţi plac senzaţiile, aşa că te temi de ele. Ţi-e frică de frica însăşi.

Dar, cu adevărat, senzaţiile de teamă nu trebuie temute. Sunt neputincioase şi fără sens. Ele nu indică faptul că ar fi gata să apară un motiv real de frică – cel puţin nu în lumea voastră modernă, de obicei, unde frica apare numai în imaginaţie şi nu din spatele tufişurilor, ca în sălbăticie. Nu vă luptaţi cu tigrii acum, ci doar cu propria imaginaţie.

Mesajele fricii provin din propria imaginaţie. Ameninţarea nu se află în mediul înconjurător, ci în imaginaţia voastră. Ameninţarea nu este reală, ci imaginară. Subliniez acest cuvânt, *imaginar*, pentru că niciodată nu-i de ajuns să repetăm că frica este imaginară (deşi senzaţiile ei nu sunt), căci *vi se pare* că temerile ar fi justificate.

Vă simţiţi temerile imaginare ca fiind justificate şi este dificil să vă conving că-i invers. Dar voi continua să încerc s-o fac! Temerile provin din propria voastră minte. De unde le ia mintea? Asta trebuie văzut. Mintea le creează. Le generează. Le născoceşte. Bazându-se pe ce? Pe adevăr?

Aţi putea spune că mintea voastră egotică are intenţii bune, oferindu-vă idei despre cele mai nefavorabile scenarii. Lăsând intenţiile la o parte, trebuie să ne întrebăm, sunt utile aceste temeri? Poate că au intenţia să fie utile, dar chiar sunt? Dacă cineva cu intenţii bune vă spune o minciună, asta va face ca minciuna să devină un adevăr? Deloc. Intenţiile sunt irelevante. Este de încredere sursa? asta-i întrebarea cheie. Este mintea voastră un consilier de încredere? Se poate avea încredere că vă oferă informaţii exacte, adevărate, pentru a vă fi de ajutor? Ce veţi răspunde din experienţa voastră?

Dacă sfatul cuiva este util din când în când, înseamnă oare că trebuie să credem tot ceea ce spune acea persoană? Aceeaşi situaţie este şi cu mintea. Ceea ce oferă ea este folositor din când în când. Dar trebuie să ne întrebăm: “E îndeajuns?” La ce bun sunt informaţiile de la cineva care uneori sunt utile şi alteori nu sunt utile?

Fricile din imaginaţia voastră sunt chiar şi mai puţin credibile decât informaţiile pe care vi le oferă mintea, deoarece fricile nu se bazează niciodată pe fapte. O frică este o presupunere cu privire la viitor, iar viitorul nu poate fi cunoscut. Nu se ştie nimic real despre viitor. Este cert că viitorul nici măcar nu există. Deci, cum ar putea fi utilă o presupunere despre ceva din viitor? Toate fricile sunt cu adevărat inventate şi nu se bazează pe fapte. Aşa-zisele fapte pe care par să se bazeze sunt fapte ale trecutului – ce s-a întâmplat în trecut.

Poate trecutul să prezică viitorul? Uneori. Te ajută să ştii că uneori se pot întâmpla unele lucruri? Este util să-ţi fie teamă că *s-ar putea* întâmpla ceva? Cât de practic este? Starea de frică este practică? Dacă un gând de frică te aduce într-o stare de frică, care este o stare mai puţin

eficientă decât o stare de calm (cu excepţia cazului în care fugi de tigri!), atunci cum te poate ajuta în viaţă o astfel de idee imaginară despre viitor?

Acestea sunt întrebările pe care trebuie să ţi le pui. Observă-ţi gândurile. Observă la ce te gândeşti. Observă cât de des te gândeşti la viitor. Chiar şi gândul „Ce ar trebui să fac în continuare?” este un gând despre viitor. Chiar ai nevoie de acel gând?

Cui îi pui întrebarea asta? Şi cine este acel *tu* care întreabă? Acel *tu* poate să respingă uşor un gând şi să se concentreze pe ceva real şi adevărat aici-şi-acum.

Şi de ce-ai face asta? te-ai putea întreba. Aici-şi-acum nu pare să se întâmple mai nimic. Se întâmplă multe în mintea ta (toate fiind imaginare), dar nu se întâmplă prea multe aici-şi-acum, cel puţin în majoritatea timpului, sau cel puţin aşa îi pare minţii. Iar asta-i important. Doar în viziunea minţii, nu se întâmplă mai nimic aici-şi-acum. Şi din perspectiva minţii, gândurile sunt mereu foarte importante şi foarte necesare pentru a funcţiona. Mintea se respectă foarte mult! Şi dacă nu ar mai face-o? Desigur, mintea pledează pentru gânduri şi împotriva non-gândirii. Se bate pentru propria sa existenţă.

Ce este această voce din capul tău care te atrage continuu, te ademeneşte în gândire? Se pare că *tu* eşti interesat de gândurile tale, dar uneori nu eşti, deci cine este acest *tu* care uneori este interesat de gânduri şi alteori nu? Şi cine este acest *tu* care te ademeneşte în gândire? Eşti schizofrenic, disociat? Ce se întâmplă cu tine? Chiar aşa.

E un fel de schizofrenie, nu literalmente, desigur. Dar eşti disociat. Folosind cuvântul „tu” când vorbim despre tine, acel *tu* nu se referă mereu la acelaşi lucru. Se referă la doi de *tu* diferiţi. Se referă la un sine diferit de celălalt sine, având obiective sau interese adesea opuse. Vocea din capul tău nu eşti tu, cel care uneori o asculţi şi alteori nu. Vocea din capul tău nu eşti tu deloc, deşi pare a fi vocea ta, gândurile tale, ceea ce crezi. Meditează la asta pentru o clipă, pentru că este o realizare cutremurătoare, o zguduire a conştiinţei.

Nu eşti vocea din capul tău. Uneori eşti de acord cu ea, ceea ce se numeşte *identificare*. Te identifici cu vocea din cap. Dar alteori nu; doar o observi. Când o observi, atunci eşti în legătură cu cine eşti cu adevărat. Dar când te identifici cu vocea din cap, atunci eşti în legătură cu altceva,

ceva care nu eşti, dar care se preface că ai fi tu, şi pe care îl numim adesea *sinele fals*. Are şi alte nume: sinele egotic, ego-ul, sinele condiţionat. Vocea din capul tău nu este cine eşti.

Asta-i o veste cu adevărat bună, pentru că acel *tu* din spatele vocii (ego-ul) nu este atât de înţelept, nici atât de drăguţ şi nici un tovarăş prea grozav. Ai observat? Vocea din capul tău se plânge mult. Greşeşte foarte mult. Judecă mult. Urăşte. Este supărată, răutăcioasă, invidioasă, meschină şi urmăreşte numai propriile interese. Dacă ai crezut că acesta eşti tu, atunci ai crezut şi că ai toate defectele astea.

Nu e de mirare că te-ai simţit prost! Şi era corect. E în regulă să nu te simţi bine când te comporţi în halul ăsta. Aşa şi trebuie să te simţi, pentru că nu eşti menit să te identifici cu acea voce, ci cu ceea ce i se opune şi care este bun, care este conştient de această voce – adevăratul tu.

Asta-i cea mai bună ştire dintre toate – că tu nu eşti acel *tu* din spatele acestei voci. De fapt, nu există niciun *tu* în spatele acestei voci! De aceea se şi numeşte sinele fals, nu numai pentru că nu este sinele cel real, ci pentru că nici măcar nu există. Nu există niciun *tu* în spatele acestei voci. Există doar o voce.

Cea mai bună analogie este cu programarea. Aşa cum nu există nicio persoană reală în spatele unei voci computerizate sau înregistrate, tot aşa, nu există nicio entitate în spatele vocii din capul tău. Ceea ce spune vocea este programat.

Şi, la fel ca o voce computerizată sau înregistrată, vocea din capul tău nu deţine nicio înţelepciune a ei. Este pre-programată, pre-înregistrată, deci cum ar putea ea să reacţioneze în mod eficient la curgerea vieţii tale clipă de clipă? Şi totuşi, pe această voce se bazează majoritatea oamenilor pentru a-i îndruma în viaţă, cel puţin o mare parte a timpului, fără să o pună la îndoială sau chiar fără să se întrebe ce este şi de unde vine.

Această voce este sursa tuturor fricilor şi sentimentelor tale de teamă. Nimic altceva. Temerile sunt *gânduri* înfricoşătoare care apar din mintea inconştientă, unde se află depozitul de programe şi condiţionări. Gândurile apar spontan, pe neaşteptate şi adesea fără sens, aparent de nicăieri.

Mintea inconştientă conţine tot felul de gânduri iraţionale şi neadevărate, inclusiv multe gânduri încărcate de emoţii, aşa că, atunci când intră în mintea conştientă, se transformă instantaneu într-un sentiment – o senzaţie de frică, în cazul unui gând negativ despre viitor. Crezi că aceste sentimente înseamnă ceva – că ar trebui să-ţi fie frică, că ar exista ceva de care să-ţi fie frică. Dar, de fapt, nu înseamnă nimic. Sunt gunoaie care răsar din groapa minţii inconştiente.

Unele frici sunt foarte vechi, primare, iraţionale şi nefondate, dar ele pot produce cele mai puternice sentimente. Având în vedere acest lucru, cât de mult poţi avea încredere în sentimentele tale? Se pare că, cu cât un sentiment este mai puternic, cu atât este mai adevărat. Dar oare este aşa? Mai degrabă, cu cât este mai puternic sentimentul, înseamnă că a fost crezut mai mult în trecut, chiar de strămoşii voştri, de omenire. Dar asta nu e o garanţie a adevărului. Strămoşii voştri şi omenirea de demult credeau o mulţime de lucruri neadevărate.

Aceste credinţe v-au fost transmise şi sunt prezente în mintea inconştientă, în ADN-ul vostru. Sunt o programare inadecvată şi o astfel de programare nu vă poate fi de ajutor astăzi, chiar dacă, la un moment dat, o anumită credinţă a fost adevărată şi utilă. Această programare inadecvată este impregnată cu emoţii primitive: ură, frică, răzbunare, invidie, lăcomie. Fiecare emoţie negativă pe care o cunoaşteţi ca fiinţa umană ce sunteţi aparţine omenirii timpurii, etapelor inferioare ale evoluţiei voastre. Aceste emoţii încă vă mai bântuie, deşi mulţi aţi obţinut o oarecare stăpânire asupra lor. Cu toate acestea, nu vă servesc şi nu v-au servit niciodată.

Ele includ frica, aşa cum am spus. Da, frica este o emoţie negativă, o emoţie nefolositoare. Nu are un scop util. Dar nu aşa v-aţi obişnuit să gândiţi despre frică! Nu spun că e greşit să vă fie frică sau că frica ar trebui eliminată, ci vreau să subliniez că frica nu trebuie să fie tovarăşul vostru constant şi că nu este prietenul sau ghidul vostru de încredere. Cu cât îţi respecţi mai mult frica, crezi în ea sau o asculţi, cu atât va rămâne mai mult.

Aşa funcţionează mintea inconştientă: Când crezi sau te laşi purtat de un gând sau o emoţie, mintea inconştientă spune: „Bine, asta se păstrează. Asta ţine de identitatea mea.” Pe de altă parte, dacă nu crezi

un gând sau nu te laşi purtat de o emoţie, ea spune: „Bine, vom lăsa asta să se ducă” şi va apare mai rar.

În acest fel, puteţi determina într-o oarecare măsură ce spune vocea din capul vostru. Şi din acest motiv se schimbă şi evoluează în timp, prin autodisciplină, observare şi alegere. Vă puteţi modela programarea – vocea din cap – observând-o şi decizând ce anume credeţi şi dacă va juca vreun rol în deciziile voastre.

Şi întreb din nou, cine este acest *tu* care poate observa şi lua decizii cu privire la vocea din cap? Acest *tu* este cel care deţine controlul, cel care are adevărată putere, cu excepţia cazului în care îi cedezi această putere vocii din capul tău. Când faci asta, când îţi cedezi puterea acelei voci, laşi aspectul tău primitiv să-ţi conducă viaţa.

Această voce este vocea omenirii primitive, precum şi vocea condiţionării voastre actuale, a societăţii şi a familiei voastre. Dar nu vă lăsaţi înşelaţi, în această voce se manifestă într-o mare măsură omenirea primitivă. Societăţile încearcă să depăşească această latură primitivă a omenirii prin legi şi religie, dar încă este vie şi se manifestă ca vocea din capul tuturor. Cu cât veţi înţelege mai bine adevărul despre această voce, cu atât o veţi stăpâni mai bine.

Stăpânirea fricii depinde, în mare parte, de înţelegerea adevărului despre frică şi despre această voce şi ce se află în spatele ei (sau că nu se află nimic în spatele ei), deoarece atâta timp cât crezi gândurile tale de frică, vei fi la cheremul nu numai a emoţiei de frică, ci şi al tuturor celorlalte gânduri, credinţe şi emoţii primitive ale vocii din cap.

Frica vă leagă de latura primitivă a omenirii. Vă menţine în creierul inferior şi în afara creierului superior, creierul anterior, cortexul prefrontal, care este vârful de lance al dezvoltării fiinţei umane. Evoluţia vă conduce spre a funcţiona predominant cu creierul frontal şi tot mai puţin cu creierul inferior.

În mare măsură, această evoluţie se realizează prin educaţie, aşa cum este aceasta oferită de mine. Dar, în cele din urmă, voi trebuie să decideţi să obţineţi stăpânirea asupra stării de conştiinţă inferioară, creată prin ascultarea vocii din capul vostru. Trebuie să fiţi dedicaţi bunătăţii mai mult decât comportamentului oportunist şi de tip serviciu-pentru-sine. Calea minimei rezistenţe este să urmaţi vocea din cap, dar ea trebuie să devină „calea minimei circulaţii”, nu calea cea mai circulată.

La un moment dat al evoluţiei voastre, simţiţi că nu vă satisface să mai ascultaţi de această voce. Poate că aţi gustat din senzaţia minunată oferită de o stare autentic elevată şi vreţi mai mult din aceea. Asta se întâmplă de obicei: Vă daţi seama că există şi un alt mod de a trăi mai satisfăcător decât obişnuita cale a minimei rezistenţe.

Religiile voastre vă îndrumă altfel decât lumea. Şi eu v-am arătat altceva. Afirmaţia mea că „Eu sunt calea şi adevărul şi viaţa” nu înseamnă că eu personal, ca zeu, eram calea, ci că eu am găsit calea şi *învăţăturile* mele erau calea. Nu mi-am dorit să fiu venerat, dar a fost cea mai profundă dorinţă a mea să vă îndrăgostiţi şi voi de iubirea şi pacea despre care vorbeam, care este dreptul vostru din naştere, nu doar al meu.

Vă rog să ştiţi că există o cale de ieşire din suferinţă şi frică, o singură cale, şi asta vă învăţ acum. Mergeţi pe această cale: Nu urmaţi vocea din cap! Găsiţi o altă cale, o cale mai adevărată, o cale de iubire, o cale de pace. O veţi găsi în mod natural (nu aveţi cum să nu o găsiţi) îndată ce veţi înceta să vă cedaţi puterea vocii din cap.

Daţi-mi mie puterea, dacă mă percepeţi ca fiind dragostea. Dar dacă mă percepeţi ca pe un zeu, nu-mi daţi puterea voastră, pentru că atunci veţi proiecta asupra mea înţelegerile voastre greşite despre Dumnezeu. Nu sunt decât un arătător, un indicator al căii, dar calea este în voi, nu în vocea din capul vostru, ci în vocea Inimii, vocea propriei voastre intuiţii.»

Capitolul 2

Mituri despre frică

«Este important să vă examinaţi convingerile pe care le aveţi în legătură cu frica. Dacă o faceţi, nu numai că veţi descoperi propriile credinţe personale, ci şi câteva mituri generale despre ea. Voi începe cu unele mituri şi veţi vedea care dintre ele se aplică cel mai bine în cazul vostru şi poate veţi descoperi şi altele care joacă un rol în viaţa voastră.

Un mit este ceva pe care mulţi îl cred a fi adevărat, dar nu este. Doar credinţa că ceva ar fi adevărat este adesea suficientă pentru a-l face să pară adevărat, motiv pentru care miturile rezistă. A crede în ceva nu îl face real, dar îl poate face să *pară* aşa. Asta se întâmplă şi cu frica. Credeţi, conştient sau inconştient, anumite lucruri legate de ea, care, pur şi simplu, nu sunt adevărate.

Remediul este să vedeţi că vă înşelaţi, analizându-vă convingerile greşite. În capitolul anterior, am explicat adevărul despre frică – că este un fals maestru şi nu-i un bun ghid, şi că este o emoţie primitivă şi inadecvată. În acest capitol, vom explora ceea ce probabil credeţi despre frică, dar nu este adevărat. Acest lucru va fi, sperăm, un pumn care va pune frica la podea. Căci, deşi nu ajută să vedeţi frica ca pe un adversar, cu siguranţă ea vă blochează accesul la iubire şi pace şi la plinătatea fericirii ce rezultă din ele.

Iată primul mit: "Frica ne protejează". Credeţi că fără ea nu aţi supravieţui, că vă avertizează de pericole, astfel încât să puteţi lua măsuri de securitate. Credeţi că cele mai nefavorabile scenarii care vă apar în cap sunt utile şi intenţionate, că vă ajută să vă păstraţi în siguranţă. Dar oare aşa este? Să analizăm mai atent.

Este destul de uşor să creezi scenarii pentru cele mai rele posibile cazuri, nu-i aşa? Vocea din capul tău se pricepe foarte bine la asta. Se gândeşte la toate experienţele groaznice pe care tu sau oricine altcineva le-aţi avut vreodată într-o situaţie similară (sau chiar şi în situaţii nu atât de similare) şi le proiectează în viitor. Apoi încearcă să vină cu planuri şi soluţii cum să navighezi în acele ape tulburi.

Sună rezonabil, nu-i aşa? Ce ar fi în neregulă cu asta? Nu te ajută asta să supravieţuieşti? În neregulă este că te menţine preocupat mai

degrabă de comploturi şi planuri imaginare decât de ceea ce există aici-şi-acum. Ajungi să trăieşti într-un viitor fantezist (sau mai degrabă de coşmar), în loc să-ţi trăieşti viaţa prezentă.

Mintea are o fundamentală înţelegere greşită asupra vieţii – că ar putea controla viaţa, viitorul, gândindu-se la el. Dar în timp ce te gândeşti, viaţa se întâmplă deja şi îţi solicită o reacţie. Dacă eşti atras de vocea din cap, îţi va spune cum să reacţionezi în acel moment. Ce-i greşit în asta, zici? Dacă preiei sfatul minţii cum să răspunzi la ce se întâmplă, atunci nu vei putea răspunde dintr-un spaţiu mai profund, mai adevărat, din înţelepciunea ta interioară.

Mintea nici măcar nu recunoaşte că există şi un alt mod de a trăi viaţa decât de a o asculta pe ea, şi aşa trăiesc cei mai mulţi oameni – or tocmai asta-i problema. Nu vei fi niciodată fericit dacă laşi vocea din cap să te ghideze prin viaţă, din cauză că ea nu are înţelepciune, dragoste sau claritate – ci doar programare.

Altceva este menit să-ţi ghideze viaţa, iar vocea din capul tău îl bruiază. Dacă eşti preocupat de fricile şi comploturile şi planurile pe care ţi le prezintă mintea, atunci nu vei trăi într-un mod care te-ar face cu adevărat eficient şi fericit. Înţelepciunea ta interioară nu vine prin vocea din cap şi, dacă asculţi de acea voce, nu vei putea auzi glasul mai subtil care îţi vorbeşte prin intuiţie şi alte mijloace subtile.

Sinele tău divin o duce bine-mersi, fiind chiar tu. Este acel tu care vede că există o voce în capul tău şi mai vede că există şi altceva aici în afară de ea, şi ştie că spun adevărul. Sinele tău divin, sinele tău cel mai bun, este ceea ce este real şi adevărat şi trăieşte aici-şi-acum această viaţă – dacă îl laşi. Se dă la o parte şi-ţi permite să te identifici cu vocea din cap şi să crezi că eşti acea voce, dar este oricând gata să te ajute să-ţi recunoşti adevăratul tu şi să acţionezi în consecinţă.

Ceea ce se opune acestei întâmplări fericite este ataşamentul de vocea din cap, iar motivul principal pentru care cei mai mulţi simt că nu se pot elibera de vocea din cap este frica. Li se pare că, dacă ar face-o, nu vor mai fi în siguranţă. Ei cred că trebuie să asculte în continuare de vocea din cap sau vor da de bucluc.

Ce îi face să fie atât de speriaţi de viaţă? Convingerile terifiante: scenariile catastrofale. Vocea din cap vă spune că, dacă nu o ascultaţi, se va întâmpla cutare lucru groaznic. Poate că nu vă spune asta în mod

direct, dar aşa se subînţelege, din moment ce vă oferă nişte planuri aparent raţionale pentru a face faţă oricărui dezastru care s-ar putea întâmpla. Dar cât de raţionale sunt nişte planuri pentru un viitor care nu există?

Şi dacă n-aţi avea niciun plan? Şi dacă nu v-aţi gândi la toate posibilităţile negative? Aţi putea lua măsurile corecte la momentul respectiv? Ironia este că, dacă vă conectaţi cu vocea din cap într-un moment dificil, nu vă puteţi baza decât pe sfatul ei, cu excepţia cazului în care puteţi ieşi din minte şi să plonjaţi în profunzimea înţelepciunii, care ştie exact cum să acţioneze şi să se comporte în orice situaţie.

Dar ca să renunţaţi la vocea din cap şi la sfaturile ei aveţi nevoie de încredere, nu-i aşa? Aveţi încredere că fiinţa voastră ştie ce să facă în orice moment, că fiinţa voastră este înţeleaptă din naştere şi că va folosi orice informaţii sau cunoştinţe pe care le-aţi adunat pentru a acţiona cu înţelepciune? Dar cum oare aţi putea descoperi vreodată această înţelepciune înnăscută dacă nu îi daţi şansa de a vă trăi viaţa?

Problema este că această înţelepciune înnăscută este accesibilă numai atunci când nu ascultaţi de falsul stăpân. După cum am spus mai înainte, acestea sunt două stări diferite de conştiinţă, două stări de conştiinţă care se exclud reciproc. Puteţi fi ori în una, ori în cealaltă. Nu puteţi să ascultaţi de vocea din cap şi, în acelaşi timp, să fiţi în armonie cu înţelepciunea interioară. Sunt ca două posturi de frecvenţe diferite. Trebuie să opriţi un post pentru a-l auzi pe celălalt.

Drept urmare, mulţi nici măcar nu ştiu că există un alt mod de a trăi, deci cum ar putea avea încredere în el? Mai întâi, ar trebui să afle ceva despre el ca să poată avea încredere. Din păcate, deşi mulţi cred ceea ce spun aici, nu au suficientă încredere în ei înşişi pentru a se elibera de vocea din cap. Încă au mai multă încredere în vocea din capul lor. Dar, după cum am văzut, această voce nu este atât de demnă de încredere. A înţelege acest lucru este, desigur, primul pas.

Al doilea pas este să înţelegi că aici te mai ghidează şi altceva. Asta nu-i chiar atât de dificil de înţeles. Toţi oamenii au experienţe în care primesc o îndrumare interioară eficientă. Au simţit-o şi au verificat că este de încredere, dar poate că nu au avut destule experienţe. Sau poate că nu le dau prea multă importanţă, nu par a fi suficient de reale.

Dar asta nu-i decât părerea minţii. Acest tărâm al Divinului, al Sinelui adevărat, nu pare real pentru minte, a cărei realitate este imaginaţia. Ceea ce spun are sens dacă vă daţi seama că tărâmul mental este un tărâm real pentru minte, în timp ce realitatea este, de fapt, mai puţin reală pentru minte.

Gândiţi-vă la asta: Mintea creează un *tu* imaginar care trăieşte într-o lume alcătuită din credinţe şi convingeri (care sunt imaginare). Aceste credinţe colorează şi distorsionează experienţa realităţii, creând o realitate diferită, care doar pare reală. Deoarece nu pot exista două realităţi, mintea diminuează valabilitatea sau valoarea realităţii despuiate de aceste credinţe. „Nu, acea realitate (realitatea autentică) nu este întreaga poveste, pentru că sunt doar evenimente fără o poveste. Ce ar fi viaţa fără povestea lui *eu*? Vreau ca viaţa să fie despre *mine*."

Realitatea minţii se învârte în jurul lui *eu*, care este un construct al minţii: e născocit. Toate ideile pe care le ai despre tine descriu o imagine a cuiva şi o poveste despre cineva, şi ăsta eşti *tu* şi *viaţa ta*: o imagine şi o poveste, nu o realitate. Realitatea este mult mai simplă. Este un şir de experienţe, una după alta. Acelor experienţe mintea le dă un sens – o poveste. Acest sens este născocit, inventat şi nu face parte din realitate, ci aparţine realităţii mentale a gândirii, realităţii sale virtuale.

„Realitatea virtuală" este o analogie foarte utilă când descriem diferenţa dintre realitate şi realitatea minţii. Mintea trăieşte într-o realitate virtuală, cu *eu* în centrul acelei realităţi, ca un joc video cu *eu* ca personaj principal. Pe de altă parte, realitatea nu se învârte în jurul niciunui personaj. Nu există niciun complot, nicio poveste, ci doar experienţe. Orice spui sau crezi despre acele experienţe face parte din realitatea virtuală a minţii. De îndată ce intri într-o poveste despre tine sau despre orice, ai intrat în ţara fanteziilor şi ai părăsit realitatea.

Desigur, nu este nimic în neregulă cu asta. Aşa aţi fost concepuţi. Dar este important să vă daţi seama că aceste poveşti sunt inventate şi nu sunt, în esenţă, adevărate. Ele sunt, de asemenea, sursa multor suferinţe inutile.

Realitatea este mult mai curată. Dezbrăcaţi de astfel de poveşti, puteţi experimenta continuu fericirea, pacea şi iubirea, care este experienţa naturii voastre esenţiale. Nu există suferinţă când trăieşti în realitate. Pe de altă parte, realitatea virtuală... Ştiţi cum este.

Sunteţi meniţi să fiţi fericiţi. Nu trebuie să suferiţi, cel puţin nu în măsura în care suferă majoritatea oamenilor. Când te pui în centrul vieţii, suferi, pentru că în viaţă nu este vorba de acest *tu* imaginar, iar suferinţa îţi arată acest adevăr.

Când intri într-o relaţie corectă cu viaţa – când îţi pierzi acel *tu* imaginar şi, pur şi simplu, trăieşti viaţa fără toate poveştile – vei fi fericit, pentru că aşa eşti menit să fii. Viaţa îţi arată cum să trăieşti, făcându-te să te simţi fericit atunci când eşti într-o relaţie corectă cu ea. Când nu eşti într-o relaţie corectă cu viaţa – când trăieşti în realitatea virtuală a minţii – vei suferi, pentru că nu aşa eşti menit să trăieşti.

Realitatea este înfricoşătoare? Nesigură? Pare aşa numai pentru minte. „Înfricoşătoare" şi „nesigură" sunt poveştile pe care mintea le spune despre realitate. Aceste poveşti sunt aproape unanim acceptate ca fiind adevărate, încât majoritatea oamenilor nici nu le pun la îndoială. Crezi că viaţa este nesigură, deoarece mintea îţi spune această poveste despre viaţă. Apoi, mintea te menţine captivat de ea, producând scenarii nefavorabile şi alte gânduri despre un viitor care pare să necesite comploturi şi strategii, pe care mintea le oferă cu plăcere.

Mintea egotică produce atât problema, posibilele pericole, cât şi soluţiile – toate inventate! Ce farseur este mintea! Te convinge că ai nevoie de ceva şi apoi ţi-l vinde, când, de fapt, nici nu ai avut vreodată nevoie. De fapt, îţi ia ceva foarte preţios la schimb, aşa cum face orice şarlatan.

Toate acestea te ţin ataşat de minte şi nu prea îţi lasă şanse să descoperi adevărul despre viaţă, deoarece, aşa cum am spus, acestea sunt două stări de conştiinţă care se exclud reciproc: Atâta timp cât eşti implicat într-una, nu poţi fi implicat în cealaltă. Şi aici e înşelăciunea: eşti scos din viaţa reală.

Este nevoie să vezi adevărul despre minte pentru a te putea detaşa de ea. Şi este nevoie de disponibilitatea de a face această schimbare. Şi este nevoie de încredere că există şi un alt mod de a trăi, altul decât modul în care vocea din capul tău te face să trăieşti.

Aaa, încrederea! Iarăşi cuvântul ăsta. Încrederea nu poate coexista cu frica, deoarece este opusul ei. Încrederea coexistă cu dragostea. Aşadar, ca să capeţi încredere că există un alt mod de a trăi, ai nevoie un

salt de credinţă. Trebuie să sari dintr-o stare de conştiinţă – din starea egotică – în alta.

„Salt" este un cuvânt foarte bun, pentru că este ca şi cum ar exista o prăpastie între aceste două stări de conştiinţă. Încrederea îţi permite să faci acest salt; şi totuşi, încrederea aparţine stării de conştiinţă în care vei sări, nu celei în care te afli deocamdată. Ce dilemă! Totuşi, oamenii fac asta. Ei fac saltul mereu. De ce? Cum?

Suferinţa îi împinge să sară. Suferinţa cauzată de starea egotică a conştiinţei îi face să sară. Într-un sens, este un salt sinucigaş, iar ceea ce moare sau este dispus să moară este sinele imaginar, sinele fals. Asta pierzi atunci când faci acest salt către încrederea în viaţă şi detaşarea de frică.

Când sinele imaginar şi viaţa imaginară au devenit insuportabile – când poveştile despre tine şi viaţa ta sunt insuportabil de dureroase – oamenii sunt deseori dispuşi să sară. Un alt cuvânt ar fi abandonul. Strigi: „Mă dau bătut!", adică te-ai săturat. Ai ajuns la capătul frânghiei, ai rămas fără gloanţe, eşti gata să ţi se arunce prosopul (există o mulţime de metafore pentru asta!) şi, în cele din urmă, eşti gata să recunoşti că tu (mintea ta egotică) nu ştii, de fapt, ce să faci sau cum să fii sau cum să trăieşti.

Când starea egotică a conştiinţei a provocat atâtea suferinţe, vezi clar că ceva este în neregulă. Ceva este în neregulă. Credinţele, planurile şi strategiile minţii nu au funcţionat pentru tine şi începi să cauţi răspunsuri în altă parte.

În această mare umilinţă şi spaţiu necunoscut, eşti gata să cauţi răspunsuri în afara răspunsurilor obişnuite, ale ego-ului. Eşti gata să îi asculţi pe cei care nu suferă, cei care au găsit fericirea, care sunt în pace, care iubesc viaţa. Şi acolo este locul potrivit pentru a căuta.

Dacă vrei ceva, trebuie să cauţi acolo unde există. Mintea egotică nu ştie nimic despre fericire, deşi se preface că ştie. Tocmai ai descoperit această înşelătorie şi ce descoperire minunată este – o descoperire monumentală, care îţi schimbă viaţa! Primul pas în descoperirea adevărului este să-ţi dai seama că nu îl deţii. Al doilea pas este să afli cine îl deţine.

Din fericire, există răspunsuri. Nu eşti osândit să fii cine zice ego-ul că ai fi şi nici să trăieşti aşa cum zice ego-ul că ar trebui să trăieşti. Din

fericire, există o altă cale. La început, trebuie să ai încredere că există această cale, iar apoi să o descoperi singur. Odată ce ai căpătat o anumită experienţă de a trăi în acest alt mod, ai trecut o barieră crucială – neîncrederea din minte. Ai traversat prăpastia în cealaltă parte.

Al doilea mit este: "Fără teamă, nu am putea realiza nimic; am fi leneşi". Ai credinţa că frica te trezeşte dimineaţa, frica te face să fii responsabil şi să munceşti din greu, frica „face treaba" şi „aduce pâinea pe masă". Bineînţeles, mulţi oameni ale căror nevoi de supravieţuire sunt deja acoperite desfiinţează acest mit şi poate că ai observat deja pe cont propriu: Chiar dacă nu eşti obligat să te trezeşti dimineaţa, să fii responsabil şi să munceşti din greu, totuşi faci aceste lucruri! Ce anume, în afară de ego, este dispus să facă aceste lucruri?

De fapt, tu sau oricine altcineva nu din teamă faceţi aceste lucruri. Poate părea că din teamă, mai ales dacă trăieşti o viaţa impusă de alţii şi nu viaţa pe care vrei să o trăieşti. Atunci, probabil, te scoli dimineaţa şi îndeplineşti o muncă pe care o urăşti, de teama că nu vei putea plăti facturile. Şi atunci, acest mit chiar pare că ar fi adevărat. Totuşi, dacă ai face o muncă pe care o iubeşti şi dacă ai trăi viaţa pe care eşti menit să o trăieşti, ai vedea că faci aceste lucruri din bucurie şi dragoste, nu din teamă.

Lumea ego-ului este o profeţie care se autoîmplineşte. Asta înseamnă că, dacă crezi ceea ce-ţi spune – dacă crezi că ai nevoie de frică pentru a te conduce în viaţă – atunci vei fi dispus să te mulţumeşti cu o viaţă condusă de frică în loc de bucurie şi dragoste. Credinţele şi convingerile tale sunt foarte importante! Pe de altă parte, dacă crezi că trebuie să trăieşti urmându-ţi bucuria şi tot aşa să descoperi ce fel de viaţă eşti menit să duci, atunci aşa vei face şi vei descoperi că este foarte eficient să acţionezi conform cu ce te face fericit.

Dar nu vei descoperi acest lucru decât dacă crezi în el. Însă nu spre el te va îndemna vocea din capul tău. Ea este vocea fricii: „Mai bine să nu faci ceea ce vrei cu adevărat să faci. Mai bine faci ce spun alţii. Mai bine să iei job-ul care-i mai bine plătit, chiar dacă nu-ţi place ce faci acolo – că dacă nu..." „Că dacă nu..." este ameninţarea – modul în care te convinge mintea egotică să nu urmezi ceea ce te bucură.

De ce se opune mintea egotică atât de mult bucuriei? Ea caută mereu fericirea, deci de ce nu te încurajează să-ţi urmezi bucuria? Răspunsul

este chiar simplu. Bucuria este o experienţă fundamentală a Sinelui tău adevărat, dar bucuria nu face parte din experienţa ego-ului. Ego-ul caută fericirea, dar nu o găseşte niciodată pentru mult timp. Frica este experienţa fundamentală a ego-ului. Pe asta o ştie bine. Ştie doar să te îndrume prin frică. Nu cunoaşte bucuria, nici iubirea şi nici pacea.

Ai observat că gândurile care îţi trec prin minte nu te duc, în general, la bucurie sau la dragoste sau la pace, ci la opusul lor? Lumea pe care o creează vocea din capul tău este o lume a stresului, îngrijorării, fricii şi a senzaţiei că niciodată nu e destul de bună, ceea ce este opusul păcii. Cum ai putea găsi vreodată ceea ce îţi doreşti cu adevărat – dragostea, liniştea interioară şi fericirea – urmând vocea din cap?! Singura modalitate de a le găsi este să urmezi ceva care le cunoaşte, ceva care *este* acestea, adică urmându-ţi adevăratul tău Sine.

Sinele adevărat nu este sinele instinctiv, care este ego-ul, ci cel intuitiv. Instinctele sunt foarte diferite de intuiţii, dar ele pot fi confundate. Ambele apar în interiorul tău, primele din mintea inconştientă, din întipăriri, condiţionări, iar celelalte, dintr-un spaţiu mai adânc, nedefinibil, care este adesea numit Inima.

Inima este un mare mister. Este punctul central al sufletului în corpul-minte omenesc. Este punctul de contact, centrul de comandă al sufletului (Spiritului – n.tr.). Este mijlocul prin care sufletul (sau legătura ta cu Tot-ce-există) comunică cu personajul uman pe care îl joci în această viaţă.

Inima este un stăpân înţelept şi ştie exact ce este necesar pentru evoluţia ta şi evoluţia Întregului. Când o urmezi, vei fi fericit şi liniştit, iar dragostea va curge în mod natural de la tine spre ceilalţi. Când nu o faci, te vei simţi încordat, confuz şi rătăcit – deoarece chiar vei fi. Când te rătăceşti în mintea egotică este ca şi cum te-ai rătăci din cauza unei busole defecte.

Este timpul să vă regăsiţi mai pe deplin. Fiecare dintre voi îşi cunoaşte drumul şi l-aţi urmat într-o oarecare măsură, dar probabil l-aţi putea urma şi mai mult. Deci, iată-vă! Aţi ajuns la locul potrivit. Aici găsiţi răspunsuri.

Iar acum, al treilea mit despre frică: “Ne ajută să fim prevăzători”. Frica te menţine în siguranţă, avertizându-te să fii vigilent. Acesta este mitul cel mai greu de penetrat. Când vocea din capul tău spune: „Fereşte-

te", „Fii atent", „Mergi mai încet" sau ceva similar, pare a fi un prieten de ajutor, un tovarăş. Ce ar putea fi în neregulă cu asta? Problema este că, chiar şi atunci, îi acorzi atenţie vocii din cap, deşi nu este nevoie. Şi că îi dai atenţie numai ei.

Nu ai nevoie de această voce nici măcar ca să fii prudent sau să te avertizeze. Iată de ce: Acea voce repetă, pur şi simplu, ceea ce ai învăţat deja din experienţă. Îşi arogă meritele pentru propria ta înţelepciune. Când apare această voce, deja *erai* instinctiv atent şi precaut. Vocea precauţiei apare *după* actul precauţiei! Ea imită propria-ţi înţelepciune interioară.

În multe ocazii, vocea din capul tău spune lucruri evidente sau îţi spune ceea ce faci deja sau ce ştii deja. Ea repetă ceea ce ai învăţat din experienţele anterioare şi ceea ce este deja condiţionat în tine, care a fost util în trecut. O parte din condiţionările tale provin tocmai din ceea ce ai învăţat din experienţă, la şcoala loviturilor vieţii.

Printre altele, îţi aminteşti vocea grijulie a mamei, una pe care ai auzit-o des în copilărie: „Uită-te în ambele sensuri înainte de a traversa strada". „Nu uita de cărţile pentru şcoală." „Nu întârzia." "Graba strica treaba." "Lucrul făcut la momentul potrivit economiseşte timpul." Chiar şi fără ca aceste condiţionări să fie exprimate în cuvinte de vocea din cap, ca adult, tot ai face în mod natural aceste lucruri. Nu vocea din cap te face să te comporţi cu înţelepciune, ci condiţionările, ceea ce ai învăţat deja.

Dacă îţi analizezi atent experienţele de viaţă, vei observa că este adevărat ceea ce am spus despre vocea din cap, iar asta te va ajuta să te eliberezi de ea. Există anumite gânduri-cheie, de obicei legate de frică şi siguranţă, care te ţin legat de vocea din cap. Odată ce înţelegi că nici măcar aceste gânduri nu sunt necesare, eşti pe drumul spre măiestrie spirituală şi libertate.

Trebuie să fii dispus să-ţi cercetezi gândurile. Află care dintre ele au cea mai mare încărcătură emoţională, se lipesc cel mai tare de minte şi te împiedică doar-să-fii şi să-ţi trăieşti într-un mod relaxat viaţa, aşa cum este ea. Ce te împiedică să fii liniştit şi să te bucuri de viaţă? Doar gândurile pot face acest lucru. Care dintre ele te fac să revii mereu la gândirea inutilă şi îţi provoacă stres şi suferinţă?

Fii conştient că fiecare dintre aceste gânduri este, pur şi simplu, un truc al ego-ului, al programării învechite, pentru a te face să funcţionezi

la un nivel mai primitiv, în loc să treci la etapa următoare a evoluţiei umane, o etapă de mai mare raţionalitate, libertate, pace şi fericire.

Ai observat că gândurile care îţi trec prin minte nu te duc, în general, la bucurie sau la dragoste sau la pace, ci la opusul lor? Lumea pe care o creează vocea din capul tău este o lume a stresului, îngrijorării, fricii şi a senzaţiei că niciodată nu e destul de bună, ceea ce este opusul păcii. Cum ai putea găsi vreodată ceea ce îţi doreşti cu adevărat – dragostea, liniştea interioară şi fericirea – urmând vocea din cap?! Singura modalitate de a le găsi este să urmezi ceva care le cunoaşte, ceva care este acestea, adică urmându-ţi adevăratul tău Sine.

Sinele adevărat nu este sinele instinctiv, care este ego-ul, ci cel intuitiv. Instinctele sunt foarte diferite de intuiţii, dar ele pot fi confundate. Ambele apar în interiorul tău, primele din mintea inconştientă, din întipăriri, condiţionări, iar celelalte, dintr-un spaţiu mai adânc, nedefinibil, care este adesea numit Inima.

Inima este un mare mister. Este punctul central al sufletului în corpul-minte omenesc. Este punctul de contact, centrul de comandă al sufletului (Spiritului – n.tr.). Este mijlocul prin care sufletul (sau legătura ta cu Tot-ce-există) comunică cu personajul uman pe care îl joci în această viaţă.

Inima este un stăpân înţelept şi ştie exact ce este necesar pentru evoluţia ta şi evoluţia Întregului. Când o urmezi, vei fi fericit şi liniştit, iar dragostea va curge în mod natural de la tine spre ceilalţi. Când nu o faci, te vei simţi încordat, confuz şi rătăcit – deoarece chiar vei fi. Când te rătăceşti în mintea egotică este ca şi cum te-ai rătăci din cauza unei busole defecte.

Este timpul să vă regăsiţi mai pe deplin. Fiecare dintre voi îşi cunoaşte drumul şi l-aţi urmat într-o oarecare măsură, dar probabil l-aţi putea urma şi mai mult. Deci, iată-vă! Aţi ajuns la locul potrivit. Aici găsiţi răspunsuri.

Iar acum, al treilea mit despre frică: “Ne ajută să fim prevăzători”. Frica te menţine în siguranţă, avertizându-te să fii vigilent. Acesta este mitul cel mai greu de penetrat. Când vocea din capul tău spune: „Fereşte-te”, „Fii atent”, „Mergi mai încet” sau ceva similar, pare a fi un prieten de ajutor, un tovarăş. Ce ar putea fi în neregulă cu asta? Problema este că,

chiar şi atunci, îi acorzi atenţie vocii din cap, deşi nu este nevoie. Şi că îi dai atenţie numai ei.

Nu ai nevoie de această voce nici măcar ca să fii prudent sau să te avertizeze. Iată de ce: Acea voce repetă, pur şi simplu, ceea ce ai învăţat deja din experienţă. Îşi arogă meritele pentru propria ta înţelepciune. Când apare această voce, deja erai instinctiv atent şi precaut. Vocea precauţiei apare după actul precauţiei! Ea imită propria-ţi înţelepciune interioară.

În multe ocazii, vocea din capul tău spune lucruri evidente sau îţi spune ceea ce faci deja sau ce ştii deja. Ea repetă ceea ce ai învăţat din experienţele anterioare şi ceea ce este deja condiţionat în tine, care a fost util în trecut. O parte din condiţionările tale provin tocmai din ceea ce ai învăţat din experienţă, la şcoala loviturilor vieţii.

Printre altele, îţi aminteşti vocea grijulie a mamei, una pe care ai auzit-o des în copilărie: „Uită-te în ambele sensuri înainte de a traversa strada". „Nu uita de cărţile pentru şcoală." „Nu întârzia." "Graba strica treaba." "Lucrul făcut la momentul potrivit economiseşte timpul." Chiar şi fără ca aceste condiţionări să fie exprimate în cuvinte de vocea din cap, ca adult, tot ai face în mod natural aceste lucruri. Nu vocea din cap te face să te comporţi cu înţelepciune, ci condiţionările, ceea ce ai învăţat deja.

Dacă îţi analizezi atent experienţele de viaţă, vei observa că este adevărat ceea ce am spus despre vocea din cap, iar asta te va ajuta să te eliberezi de ea. Există anumite gânduri-cheie, de obicei legate de frică şi siguranţă, care te ţin legat de vocea din cap. Odată ce înţelegi că nici măcar aceste gânduri nu sunt necesare, eşti pe drumul spre măiestrie spirituală şi libertate.

Trebuie să fii dispus să-ţi cercetezi gândurile. Află care dintre ele au cea mai mare încărcătură emoţională, se lipesc cel mai tare de minte şi te împiedică doar-să-fii şi să-ţi trăieşti într-un mod relaxat viaţa, aşa cum este ea. Ce te împiedică să fii liniştit şi să te bucuri de viaţă? Doar gândurile pot face acest lucru. Care dintre ele te fac să revii mereu la gândirea inutilă şi îţi provoacă stres şi suferinţă?

Fii conştient că fiecare dintre aceste gânduri este, pur şi simplu, un truc al ego-ului, al programării învechite, pentru a te face să funcţionezi la un nivel mai primitiv, în loc să treci la etapa următoare a evoluţiei umane, o etapă de mai mare raţionalitate, libertate, pace şi fericire.»

Capitolul 3

Frica de moarte

«Această frică este atât de puternică la unii oameni, încât merită un capitol separat. Ea nu este o frică universală, căci unii oameni nu se tem de moarte. Dar este o frică profundă, ancestrală şi, adesea, provenind dintr-o viaţă anterioară, căci moartea traumatică a fost frecventă în vieţile anterioare ale multor oameni. Aşa cum am menţionat mai devreme, frica de moarte este una dintre acele frici care provine din abisul fiinţei umane şi, posibil, din istoria vieţilor trecute ale sufletului. Frica de moarte sălăşluieşte în mintea inconştientă şi iese la suprafaţă câteodată, când o declanşează ceva.

Puţini oameni trăiesc frica de moarte în mod continuu, dar mulţi o resimt foarte puternic în mod periodic. Pe unii, intensitatea acestei frici îi sperie foarte tare. Le pare dificil de suportat şi ar vrea să dispară şi să ia măsuri împotriva ei.

Înţelegerea motivului pentru care frica de moarte este atât de puternică la unii ar putea fi utilă, deşi probabil va fi nevoie de mai mult decât simpla înţelegere pentru a diminua sau a elimina această frică. Dar să începem cu motivul pentru care există această teamă.

Motivul cel mai elementar este că frica de moarte este încorporată în fiinţele umane ca mecanism de supravieţuire. Teama de moarte vă ajută să evitaţi situaţiile periculoase atunci când apar. Instinctiv, ştiţi care sunt acele situaţii. Instinctele sunt încorporate în voi, ca şi în cazul animalelor, pentru a vă ajuta să supravieţuiţi. Instinctele aparţin programării utile cu care v-aţi născut. Instinctiv, vă este frică de înălţimi, de exemplu, sau de animalele mari.

Cu toate acestea, astfel de frici instinctive pot dobândi o forţă mai mare şi pot persista şi în afara unei ameninţări imediate atunci când sunt întărite de evenimente traumatice dintr-o viaţă anterioară sau din aceasta, care fac ca aceste temeri să devină copleşitoare şi, în consecinţă, foarte deranjante. De exemplu, dacă vă este atât de frică de înălţimi – poate din cauza unei căderi ce v-a provocat moartea într-o viaţă anterioară – încât nu puteţi urca nici măcar pe scara dintre etaje, atunci frica instinctivă a devenit problematică şi veţi avea nevoie să lucraţi

psihologic pentru a-i diminua puterea. Această amplificare se poate petrece la orice tip de frică.

O frică exagerată de moarte este adesea rezultatul unei morţi traumatice sau dificile dintr-o viaţă anterioară. De exemplu, dacă într-o viaţă anterioară aţi murit într-o tragedie care v-a răpit şansa de a trăi o viaţă împlinită sau, poate, să vă luaţi rămas-bun de la cei dragi, atunci, în mod inconştient, s-ar putea să vă temeţi că situaţia se va repeta. Drept urmare, este posibil să aveţi o frică iraţională de moarte şi să nu ştiţi de unde provine.

După ce aţi avut o experienţă proastă, chiar dacă acea experienţă s-a întâmplat într-o viaţă anterioară, există, în mod natural, teama să nu se petreacă din nou. Acest mecanism face parte din modul în care învăţaţi şi are o anumită funcţionalitate. Dar când astfel de frici se amplifică, încep să ridice unele probleme, din cauză că vă limitează şi vă pot determina să evitaţi anumite situaţii.

Pentru a debloca aceste limitări şi pentru a ajuta persoana să se simtă mai deschisă şi mai încrezătoare în viaţă, va fi necesar un proces de vindecare, pentru că, din păcate, adesea, frica de un lucru se extinde şi la frica de alte lucruri, dacă i se permite să domine fiinţa. Frica creează frică, iar ăsta-i pericolul cu orice teamă: Poate conduce la o viziune de viaţă şi o personalitate înspăimântată, care limitează bucuria de a trăi.

Oamenii au personalităţi timorate sau personalităţi încrezătoare, şi e de ajuns un incident terifiant ca să le provoace o astfel de perspectivă. Iar odată ce cineva îşi închistează viaţa din cauza unei temeri, apar şi alte temeri. Odată ce se predă fricii, persoana poate căpăta cu uşurinţă obiceiul de a se supune fricii, ceea ce face şi mai dificilă depăşirea ei, deoarece frica este învinsă ignorând-o şi trecând pe lângă ea. Dacă oferiţi chiar şi unei singure frici iraţionale puterea de a vă opri, aţi pornit un model comportamental de evitare, care, adesea, devine o obişnuinţă.

Pe de altă parte, cei care manifestă încredere nu lasă temerile să-i împiedice să acţioneze. Nu le dau putere temerilor şi atunci descoperă că nici nu trebuie să se teamă de fricile lor, că nu trebuie să le ia în seamă. Dar cum să îi spui cuiva care îşi crede temerile că ele nu trebuie luate în seamă, când respectivul crede invers? Persoana ar trebui să aibă mai multă încredere în tine decât în acele temeri.

Aşadar, vedeţi problema: Fricile vă menţin într-o stare de limitare, neputinţă şi spaimă. Vă împiedică să încercaţi acele lucruri care v-ar ajuta să vă depăşiţi frica şi să căpătaţi încredere. Fricile sunt o dilemă fără ieşire. Şi asta-i problema. Aveţi nevoie de ceva încredere pentru a vă depăşi frica, dar însăşi frica este o lipsă de încredere. Deci, cum să clădiţi această încredere?

De obicei, încrederea se capătă încetul cu încetul, cu grijă, încercând la început ceva simplu sau uşor. De exemplu, când înveţi să înoţi, nu sări în partea adâncă a piscinei. Începi din partea ei nu prea adâncă şi te îndrepţi uşor spre apa adâncă. Tot aşa, capeţi nişte abilităţi în situaţii mai simple, pe care le foloseşti mai târziu în situaţii mai dificile. Deci, aşa creezi încrederea, prin paşi mărunţi, nu prin salturi mari. Mergând înainte într-un fel sau altul, trimiţi un mesaj inconştientului că intenţionezi să ai o nouă relaţie cu frica, că nu vei ceda fricii, că vrei să o depăşeşti.

Mintea inconştientă este, de fapt, destul de disponibilă pentru a fi programată, dacă există această intenţie. Fără o intenţie, totuşi, mintea inconştientă va continua să facă ce a făcut întotdeauna. Deci, dacă intenţionezi să te comporţi într-un mod nou şi apoi te comporţi ca atare, vei reprograma mintea, dacă eşti suficient de perseverent.

Cu toate acestea, merită menţionat faptul că intenţia singură nu va schimba nimic, în lipsa unei acţiuni conforme cu această intenţie. Intenţia deschide uşa schimbării şi a primirii ajutorului din partea forţelor spirituale al căror scop este să vă susţină creşterea, dar trebuie să vă şi demonstraţi dorinţa de a face paşi concreţi şi apoi să-i faceţi, oricât de mici ar fi.

Mulţi îşi opresc progresul în viaţă, din cauză că minimalizează valoarea paşilor mici. Ei se gândesc: „Ce mare diferenţă poate face asta?” Răspunsul este: Paşii mici creează încredere şi conduc la paşi mai mari. Sunt singurul lucru care poate conduce la paşi mai mari. Aşadar, trebuie să luaţi în considerare şi să faceţi acei paşi mărunţi, ştiind că ei sunt calea către schimbare.

Paşii mari pretind, pur şi simplu, prea mult. Oamenii se simt adesea copleşiţi când trebuie să facă un pas mare şi, prin urmare, nu mai fac niciun pas. Totuşi, este preţioasă orice mişcare sau efort de orice fel în direcţia în care doriţi să mergeţi. Aşadar, nu vă lăsaţi mintea să vă

submineze progresul spunându-vă că nu sunt suficienţi paşii mici către obiectivul vostru. Poate că nu vor aduce rezultate imediate sau spectaculoase, dar măcar întredeschid uşa către un nou mod de a fi, iar apoi uşa se va deschide larg.

Deci, cum aplicăm acestea la frica de moarte? Nu sugerez că aţi putea depăşi frica de moarte cu paşi mici. Când o frică îşi are rădăcinile într-o viaţă anterioară, atunci vindecarea poate veni prin descoperirea cauzei acelei frici. Nu există o modalitate mai bună de a face acest lucru decât prin terapia de regresie într-o viaţă trecută. Aveţi acum metode de a lucra asupra problemelelor din vieţile anterioare şi vă revine sarcina să le folosiţi atunci când este evident că o frică provine dintr-o altă viaţă.

Ideea este că, atunci când ai o teamă bine înrădăcinată dintr-o viaţă trecută, teamă de moarte sau de orice altceva, perspectiva şi personalitatea ta vor fi adesea influenţate într-atât, încât vor fi încurajate să apară şi alte frici. Deci, pentru a-ţi modifica această înclinaţie de a lăsa frica să te guverneze, trebuie întâi să devii conştient de modul în care frica te-a condus până acum şi apoi să iei măsuri pentru a-i submina puterea pe care o are asupra ta, acţionând împotriva ei, chiar şi în lucrurile mici.

Pe scurt, nu-ţi asculta temerile, ci urmează-ţi bucuria. Nu lăsa temerile să te împiedice să faci ceea ce doreşti cu adevărat, ce-ţi face inima să cânte. Tu şi numai tu poţi alege să faci ceea ce te va face fericit, şi pentru asta te afli aici. Chiar crezi că viaţa nu vrea să fii fericit?! Tatăl te iubeşte şi doreşte să ai tot ce vrei şi tu: fericire, pace, dragoste, creativitate, prosperitate, bucurie, plăcere, învăţare şi creştere.

Nu Tatăl vă transmite frica, ci ego-ul primitiv, care este programat să nu aibă înţelepciune sau previziune. Programul pentru supravieţuire habar nu are ce trebuie să faceţi pentru a fi fericiţi şi nici măcar ce trebuie să evitaţi pentru a fi în siguranţă. Rulează anumite „benzi" în minte, dintre care multe sunt complet depăşite şi inutile, iar unele mai au încă o utilizare limitată, dar nu sunt deloc un ghid cum să trăiţi.

Bucuria vă ghidează în viaţă, nu frica. Nu lăsaţi gândurile voastre de frică să vă ghideze. În caz contrar, nu veţi găsi fericirea, deoarece frica şi fericirea nu sunt compatibile. Când acţionaţi conform temerilor, este ca şi cum aţi privi prin ochelarii de siguranţă, ca şi cum siguranţa ar fi

singurul lucru important şi ca şi cum aţi fi protejaţi numai dacă urmaţi programarea ego-ului.

Ambele aserţiuni sunt false: Veţi fi în continuare în siguranţă chiar dacă nu ascultaţi vocea din cap. Instinctele vă vor proteja în continuare în orice moment. Însă gândurile de teamă se referă la un moment viitor care nu există şi nu va exista niciodată, iar aceste gânduri sunt ineficiente. Nu vă asigură securitatea.

De siguranţa voastră se ocupă, clipă de clipă, sinele instinctual şi Sinele vostru înţelept, Sinele cel adevărat. Nu trebuie să vă gândiţi la propria siguranţă pentru a fi în siguranţă. De fapt, tot gândindu-vă la ea, rămâneţi blocaţi în minte şi nu trăiţi din profunzimea fiinţei, acolo unde se află adevărata siguranţă şi fericire.

Revenind la subiectul morţii, regresia în vieţile anterioare este calea de a ajunge la rădăcina fricilor de moarte intense şi iraţionale. Ce mai puteţi face este să lucraţi psihologic pentru a vă depăşi celelalte frici. Orice faceţi pentru a depăşi o frică vă va ajuta şi la diminuarea altor frici. Când lăsaţi o frică să capete putere, le poate încuraja şi pe altele să apară sau să se întărească, şi tot aşa, când spuneţi “nu” unei frici, li se diminuează puterea şi celorlalte frici.

Acest lucru se datorează faptului că atât curajul, cât şi încrederea se dezvoltă odată cu fiecare succes împotriva fricii. Ori de câte ori decideţi să nu vă ascultaţi temerile, simţiţi adevărul despre viaţă, iar adevărul este bun! Descoperiţi că viaţa vă oferă inclusiv curajul şi încrederea de care aveţi nevoie pentru a rămâne deschişi către viaţă şi către oportunităţile pe care ea vi le aduce în mod natural.

Puteţi începe să vă eliberaţi de temerile voastre când înţelegeţi că sunt nefondate. Dar cum veţi descoperi acest lucru dacă nu renunţaţi să credeţi în ele? Totuşi, odată ce începeţi să vedeţi că gândurile voastre de frică sunt nefondate, temerile rămase îşi pierd puterea de a vă înşela. Dacă aţi descoperit că una dintre temerile voastre nu este adevărată, atunci puteţi începe să credeţi că nici altele nu sunt adevărate.

Această credinţă – că gândurile tale de frică nu sunt adevărate – înlocuieşte în cele din urmă credinţa că ar fi adevărate. Dar trebuie să ai o bază pentru această convingere, căci altfel nu o vei crede. Iată cum o personalitate timorată devine o personalitate curajoasă, deschisă: Încetul cu încetul, capeţi curaj şi încredere în viaţă, fiindcă înţelegi adevărul

despre ea în timp ce îndrăzneşti să-ţi probezi temerile, înfruntându-le, chiar şi în paşi mărunţi la început, şi convingându-te că, în ciuda acelor temeri, nu doar că supravieţuieşti, dar mai şi prosperi.

Subliniez din nou ideea de paşi „mărunţi", deoarece mulţi cred că trebuie să sară cu paraşuta sau să aibă un comportament ce sfidează moartea ca să-şi depăşească teama de moarte sau de alte frici. Însă mintea inconştientă se vindecă prin măsuri mai treptate, mai limitate. Măsurile extreme care nu corespund caracterului omului pot determina mintea inconştientă să-i saboteze succesul, deoarece încercarea de a trece de la o imagine de sine cu deficienţe la o imagine de sine atotputernică este un salt prea mare pentru ea. Mintea inconştientă se agaţă de vechile identităţi şi nu se schimbă uşor, chiar dacă este adaptabilă. Ca şi în cazul unui copil mic, trebuie să respecţi nevoia inconştientului de a avansa încet, ca să nu-ţi saboteze progresul sau să-ţi creeze alte probleme.

Încercarea de a-ţi înfrunta frica prea direct sau într-o manieră extremă te poate chiar retraumatiza. Trebuie să tratezi frica cu oarecare delicateţe. Trecerea de la a crede şi a simţi o teamă la a nu o mai crede şi simţi deloc este un proces care trebuie abordat cu grijă, însă persistent şi curajos – totuşi, lent. Trebuie să fii blând şi plin de compasiune cu sinele tău uman înspăimântat. Trebuie să accepţi şi să nu negi emoţia de teamă, dar să nu te laşi purtat de ea şi nici să nu crezi ce-ţi sugerează. Aici este o linie subţire de demarcaţie.

Depăşirea fricii este în mare parte o chestiune de a învăţa să *accepţi* emoţiile şi gândurile create de frică, dar să nu te laşi dus de niciunele. În privinţa fricii sau oricărei alte emoţii negative, tendinţa este de a fugi de ea, de a o nega, de a o reprima sau de a încerca să scapi de ea în vreun fel, inclusiv manifestându-te urât. Aceste modalităţi obişnuite şi condiţionate de a reacţiona la emoţii nu fac altceva decât să le menţină şi nu fac nimic pentru a le dezactiva sau pentru a corecta credinţele greşite ce stau la baza lor.

Pentru a vindeca o emoţie negativă, cum ar fi frica, este nevoie de acceptare şi curiozitate. Acceptarea face posibil să devii curios în privinţa fricii, iar curiozitatea face posibil să ajungi la capătul sau rădăcina ei – convingerile greşite care au generat-o. Credinţele greşite sunt cele care stau la baza oricărei emoţii negative, chiar şi a fricii.

De exemplu, dacă ţi-e frică de înălţimi, credinţa este că vei cădea şi vei muri. Crezi că înălţimile sunt periculoase, chiar mortale. Deşi există întotdeauna un anumit adevăr în convingerile care stau la baza unei emoţii – de pildă, că înălţimile *pot fi* periculoase – aceste credinţe merg şi mai departe prin exagerări, înţelegeri eronate şi minciuni.

În acest exemplu, ideea că *ai putea* cădea şi muri devine convingerea că *vei* cădea şi vei muri, ceea ce, pur şi simplu, nu este adevărat. Aceste convingeri greşite trebuie aduse la lumina zilei şi examinate cu un sentiment de curiozitate şi dorinţa de a înţelege ce se află în spatele emoţiei.

Gândurile de frică sunt întotdeauna iraţionale, deoarece provin din partea primitivă, iraţională a creierului. Gândurile legate de frica de moarte nu diferă. Da, vei muri cândva, dar gândurile tale nu pot prezice când, cum sau ce va fi. Adevărul este că moartea ta este un mister complet pentru tine şi va rămâne un mister. Nu vei şti cum îţi va fi moartea sau când va avea loc până când nu se va finaliza. Mintea se teme de ceva despre care nu ştie nimic, nu poate prezice şi nici măcar nu va trăi vreodată.

Frica de moarte nu are niciun scop. Moartea, ca multe alte lucruri din viaţă, nu poate fi prezisă sau controlată. Ego-ul este deranjat de acest lucru şi, prin urmare, pregăteşte strategii şi îşi face griji cu privire la moarte, dar fără niciun rezultat. Ego-ul este neajutorat în faţa morţii şi aşa şi trebuie să fie. Nu-i nicio problemă cu moartea, în afară de ideile şi temerile ego-ului în privinţa ei. Acestea trebuie examinate şi văzute drept cum sunt: false şi inutile.

A-ţi privi în faţă fricile este ca şi cum ai aprinde o lumină într-o cameră întunecată. Întunericul dispare când se aprinde lumina, deoarece întunericul nu a fost niciodată real. Temerile sunt aşa: lipsite de substanţă, o iluzie. Singura problemă este frica în sine. Este doar o credinţă, un gând înfricoşător. De fapt, nu există nicio problemă reală în privinţa căreia te avertizează frica.

Ceea ce, probabil, veţi descoperi prin investigarea temerilor legate de moarte este ce anume credeţi despre moarte şi despre ce se întâmplă după moarte. Mulţi se tem de moarte, deoarece cred că ar fi sfârşitul tuturor lucrurilor sau că ceea ce urmează va fi dificil ori dureros sau că vor fi pedepsiţi pentru lucrurile pe care le-au greşit sau pe care nu le-au

reuşit. Chiar şi persoanele care au trăit o viaţă bună şi chibzuită se tem adesea de moarte, deoarece cred că vor avea parte de judecată sau pedeapsă pentru puţinele lor deficienţe.

Indiferent care sunt convingerile religioase despre moarte şi viaţa de apoi, în general, nu le oferă oamenilor consolare sau pace, deoarece astfel de credinţe rareori sunt adevărate. Convingerile religioase le dau oamenilor impresia că, după moarte, vor rămâne aceiaşi, dar într-un alt loc, iar asta nu-i deloc adevărat.

În această viaţă eşti doar un personaj, iar viaţa acelui personaj se încheie când viaţa ta se încheie. Ceea ce rămâne după moarte nu este personajul, ci ceea ce l-a animat. În măsura în care crezi că eşti personajul, poţi continua să joci acel personaj şi în viaţa de apoi. Dar dacă ţi-ai dat seama în această viaţă că nu eşti acel personaj, ci Divinul îmbrăcat în acel personaj, atunci te vei simţi în viaţa de apoi ca o expresie a Divinului şi vei putea să îţi asumi altfel de roluri în viaţa de apoi, dacă vei dori.

În viaţa de apoi, ca şi în această viaţă, credinţele continuă să vă determine într-o mare măsură experienţele. Deci, pentru mulţi, viaţa de apoi este similară cu ceea ce au trăit în viaţa fizică. Dar dacă în această viaţă v-aţi trezit din visul credinţelor voastre, atunci în viaţa de apoi veţi putea aborda cu lejeritate orice credinţe rămase. Le veţi abandona sau le veţi privi ca pe o chestiune de experimentare şi explorare – pentru distracţie. Nu veţi fi mai închistaţi de convingerile voastre, aşa cum sunt atât de mulţi pe Pământ.

Deşi nu pot spune că viaţa de apoi este raiul perfect, aşa cum mulţi îşi imaginează, totuşi, este un mediu de învăţare perfect pentru fiecare suflet, căci este tot viaţă. Bunătatea stă la baza vieţii şi acest lucru nu este mai puţin adevărat după ce se termină viaţa de pe Pământ. Bunătatea guvernează totul, iar bunătatea atrage bunătate, la fel ca în viaţă. Dar dacă veţi dori să experimentaţi negativitatea, sunteţi bineveniţi s-o faceţi şi p-asta. Puteţi învăţa foarte multe în viaţa de apoi, şi chiar foarte repede. Este un mediu foarte flexibil şi adaptabil la voinţa voastră, astfel încât să puteţi descoperi foarte repede efectele voinţei şi deciziilor voastre.

Viaţa este interesantă şi este la fel de interesantă şi în viaţa de apoi. Viaţa de apoi este diferită, dar în multe privinţe, este la fel. Acolo nu

există suferinţa care există pe Pământ, aşa că asta-i vestea cea bună. Dar nici nu-i raiul despre care vi s-a povestit, cu excepţia cazului în care credeţi că ar trebui să arate aşa, şi atunci veţi trăi acel rai pe care vi-l imaginaţi, cel puţin pentru o vreme. În viaţa de apoi, trăiţi ceea ce credeţi, motiv pentru care evoluţia se poate produce atât de repede. Rezultatele gândurilor şi convingerilor voastre sunt experimentate instantaneu şi, prin urmare, se desprind rapid învăţăminte.

Deci, pe scurt, viaţa continuă după moarte şi este destul de diferită, păstrând în acelaşi timp unele caracteristici ale vieţii de pe Pământ. În viaţa de apoi va fi în continuare vorba despre învăţare, creştere, evoluţie, creativitate, distracţie, explorare şi exprimare-de-sine. În continuare veţi avea o mulţime de profesori şi ocazii atât pentru divertisment, cât şi pentru învăţare. Veţi primi în continuare toate îndrumările de care aveţi nevoie pentru a vă dezvolta şi extinde talentele. Şi, mai presus de orice, viaţa de apoi este întemeiată şi ghidată de iubire, ingredientul prezent în toată creaţia şi viaţa din fiecare dimensiune.

Sunteţi fiinţe veşnice, iar asta înseamnă că nu există moarte. Moartea este doar o dezbrăcare de viaţă şi personalitate pentru a începe o altă viaţă în altă parte. Viaţa de apoi este foarte diferită de viaţa pe care o trăiţi pe Pământ, dar veţi descoperi că sunteţi încă vii – conştienţi – cu aceleaşi talente, înţelegere şi înţelepciune pe care le-aţi avut pe Pământ. Veţi avea toate calităţile bune pe care le-aţi avut pe Pământ, precum şi unele dintre trăsăturile negative, asupra cărora veţi continua să lucraţi în viaţa de apoi. Sufletul vostru va continua să evolueze în acel alt loc până când va decide să intre într-un alt corp fizic sau să treacă într-o altă dimensiune.»

Capitolul 4

Frica de a nu fi iubit

«Teama de a nu supravieţui şi teama de a nu fi iubit sunt cele două temeri de bază, iar toate celelalte provin din acestea două. În copilărie, viaţa ta depindea, literalmente, de dragostea părinţilor tăi, aşa că supravieţuirea şi iubirea sunt strâns legate în psihic. Acesta este motivul pentru care, când eşti respins sau pierzi iubirea cuiva, poate fi atât de devastator, mai ales dacă nu ai avut parte de iubire din partea mamei sau a tatălui în copilărie. Atunci orice respingere sau pierdere a iubirii poate fi un factor declanşator a acelei dureri vechi, primare.

Dacă nu ai primit suficientă iubire în copilărie, atunci la maturitate, obţinerea şi păstrarea iubirii unei alte persoane poate părea o chestiune de viaţă şi de moarte, de parcă supravieţuirea ta ar depinde de acea iubire, ceea ce, desigur, nu este adevărat când eşti deja adult. Supravieţuirea ta nu depinde de cineva care te iubeşte sau nu te iubeşte. Viaţa are grijă de tine. Viaţa îţi oferă ceea ce ai nevoie pentru a supravieţui, inclusiv prezenţa altor oameni. Dar trebuie să fii disponibil pentru a primi darurile şi sprijinul vieţii, însă frica te împiedică să fii deschis şi disponibil pentru recompensele vieţii.

Dacă ţi-a lipsit dragostea în copilărie, atunci nevoia ca alţii să te iubească devine adesea o forţă motrice. Nevoia ta de a plăcea şi a face pe plac altora îţi poate domina existenţa, lăsându-te fără vlagă şi totuşi, aparent încă insuficient de bun, nedemn de iubit. Din moment ce nu poţi controla dacă alte persoane te iubesc şi din moment ce alţii au adesea o capacitate limitată de a iubi, această nevoie de dragoste este rareori satisfăcută. Alţii nu te vor iubi niciodată aşa cum visezi tu să fii iubit, din cauză că au propriile ego-uri şi limite în puterea de a iubi.

Cei care simt cea mai mare nevoie de dragoste, de obicei, nu au primit-o când erau copii. Şi pentru că nu au primit-o, au crescut simţind că nu merită acest lucru: că nu pot fi iubiţi. Au luat la modul personal incapacitatea părinţilor lor de a-i iubi şi şi-au făcut o identitate din asta: „Nu pot fi iubit. Nu sunt ca ceilalţi oameni. E ceva în neregulă cu mine. Nu merit dragoste.”

Ca adulţi, se simt singuri, izolaţi, de parcă nu ar aparţine nimănui. Drept urmare, se închid faţă de ceilalţi, iar frica lor de a nu fi iubiţi devine o profeţie autoîmplinită: Le lipseşte dragostea, într-adevăr, dar nu pentru că nu ar fi disponibilă, ci pentru că *ei* nu sunt deschişi către ea. Sentimentele negative pe care le au faţă de ei înşişi le îngreunează perceperea şi acceptarea oricărei iubiri care le *este* oferită. Deci, probabil că vor continua să simtă că nu sunt iubiţi chiar şi atunci când sunt.

Deoarece se simt nedemni de a fi iubiţi, ceea ce primesc de la alţii nu le pare niciodată suficient. Orice dragoste pe care o primesc nu este niciodată suficientă pentru a-i convinge că sunt apţi de a fi iubiţi, din cauză că, până nu vor înţelege că din cauza propriilor credinţe se simt aşa, vor continua să simtă lipsa iubirii.

Sunt ca o găleată găurită: Nu pot reţine niciodată suficientă dragoste de la alţii pentru a se simţi împliniţi şi compleţi. Cred că au nevoie de alţii pentru a le umple această gaură, fără să-şi dea seama că doar ei înşişi o pot face. Trebuie să înveţe să astupe gaura ei înşişi, ca să poată simţi dragostea pe care alţii le-o oferă.

Acesta este motivul pentru care se spune că trebuie să te iubeşti mai întâi pe tine însuţi înainte de a-i putea iubi pe ceilalţi. Iubirea de sine este modalitatea de a acoperi acea gaură, astfel găleata se va umple şi se va revărsa asupra altora. În caz contrar, omul nu are suficientă dragoste în interior pentru a le oferi din ea şi celorlalţi: Găleată este goală sau aproape goală. Până când nu înveţi să te iubeşti pe tine însuţi, vei fi întotdeauna preocupat să capeţi dragostea de la alţii. Doar atunci când înveţi să te iubeşti, poţi să şi oferi dragoste, dar dacă nu are loc o anumită vindecare, acea zi nu va veni niciodată.

Este ironic faptul că cei care doresc iubirea cel mai mult tind, de fapt, să o dăruiască cel mai puţin sau, când o oferă, are ataşată de ea nişte interese: Iubirea este oferită pentru a căpăta iubire, dar asta nu-i iubire adevărată, nu-i aşa? Ei tezaurizează dragostea, ca şi cum ar fi în cantitate limitată şi nu infinită. Nu au înţeles că mijlocul de a simţi dragostea este să o dăruieşti gratuit – să o „risipeşti” pe orice!

Dar cum ar fi putut să afle acest lucru, când, în copilărie, au învăţat tocmai invers? Probabil, au învăţat că dragostea le este dată cu porţia şi doar atunci când se comportă într-un anumit fel. Au învăţat că dragostea este condiţionată şi dependentă de modul în care se comportă, ceea ce

înseamnă că nu va fi prezentă când copilul greşeşte sau, pur şi simplu, acţionează ca orice copil la acea vârstă.

Cum ar putea ei simţi dragostea de sine când li se spune că uneori sunt de neiubit? Cât de demn de iubire eşti, dacă eşti iubit doar din când în când? Aceasta pregăteşte terenul pentru multă nefericire şi o viaţă plină de eforturi pentru a obţine dragostea din locuri nepotrivite, atunci când, în fond, ea este tot timpul disponibilă în interiorul fiinţei. Este în natura ta să iubeşti şi, prin urmare, oricine poate fi iubit.

Dorinţa de dragoste şi frica de a nu fi iubiţi îi dezavantajează în relaţii pe aceste persoane, relaţii care depind adesea de faptul că şi cealaltă persoană caută iubire sau alte lucruri din relaţie. Dacă ambii parteneri caută să obţină ceva, atunci ambii vor fi nefericiţi. Cele mai nefericite relaţii sunt între doi oameni cu nevoi, care caută să obţină dragoste unul de la celălalt. Mai des, ce fac oamenii care au nevoie de dragoste este că se vând pentru ea; se dăruiesc cuiva care este dispus să ia ceea ce au ei de oferit. Şi ajung să fie victime, din cauză că oferă prea mult celuilalt şi nu au grijă de ei înşişi.

Ce este regretabil este că cei care fac orice pentru a obţine dragostea, pentru a-i mulţumi pe alţii, nu ajung să se autocunoască vreodată. Sunt prea concentraţi pe ce le place şi de ce au nevoie ceilalţi, în loc de ceea ce le place şi le trebuie *lor înşile*. Nevoia de iubire îi face să se despartă de propria Inimă, adevăratul lor Sine, care încearcă să-i îndrume spre fericire, pace şi iubire – spre viaţa pe care sunt meniţi să o trăiască.

Inima ştie să te facă fericit, iar când eşti fericit, dragostea curge din tine către ceilalţi. Iar când dragostea iese din tine, dragostea se întoarce la tine de la ceilalţi. Dar nu că alţii te iubesc te face fericit, ci faptul că tu îi iubeşti pe ceilalţi. Atunci simţi dragostea – când tu îi iubeşti pe ceilalţi, nu când ceilalţi te acoperă cu dragoste. Întreaga lume te-ar putea iubi şi adora, dar dacă nu eşti conectat la propria ta Inimă, la adevăratul tău Sine, nu vei simţi dragostea lor, pentru că nu o vei recunoaşte în interior.

Cum să înveţi să te iubeşti pe tine însuţi, dacă nu ai făcut-o în copilărie? În primul rând, nu este necesar să iubeşti totul despre tine. Nu trebuie să fii perfect pentru a te iubi. Bineînţeles, este mai uşor să te iubeşti atunci când te comporti amabil şi drăguţ, dar chiar dacă nu o faci, poţi învăţa să te ierţi şi să-ţi accepţi imperfecţiunile şi să-l iubeşti pe acel

tu care vrea să fie bun, care vrea să exprime iubirea. Acela este adevăratul tău Sine.

Te comporţi urât doar atunci când te identifici cu ego-ul, cu vocea din cap. Atunci este foarte dificil să te iubeşti pe tine însuţi, pentru că acea voce este critică, nemiloasă, meschină, invidioasă şi negativă. Nu sugerez să-ţi iubeşti sinele egotic, sinele fals, ci doar să accepţi că ego-ul face parte din condiţia umană şi să ai compasiune pentru tine şi pentru ceilalţi pentru situaţia neplăcută în care vă aflaţi cu toţii.

Accepţi că ai un ego, îţi ierţi comportarea care vine de la ego şi faci tot posibilul să nu-ţi dai frâu liber oricăror porniri. Ceea ce iubeşti la tine este dorinţa ta de a-ţi stăpâni ego-ul şi de a încerca să fii mai bun, să te armonizezi cu bunătatea ta inerentă.

Fii conştient de această bunătate. Observ-o în tine. Observă acel impuls de a fi bun şi plin de compasiune. Pe lângă comportamentul negativ al ego-ului, există şi acea bunătate acolo. Negativitatea ego-ului este setarea implicită a fiecărei fiinţe umane, calea minimei rezistenţe, căreia trebuie să i te împotriveşti. Ceea ce se opune căii minimei rezistenţe, acelei programări negative, acela eşti tu cu adevărat, Sinele misterios care trăieşte această viaţă, adevăratul tău Sine. Observă-l, recunoaşte-l, înţelege că acela eşti tu şi cine poţi fi tu, că nu eşti ego-ul. Cu fiecare efort de a te alinia la bunătatea ta înnăscută, acea bunătate va fi tot mai mult adusă în faţă. Adevăratul tău Sine este adorabil, total demn de a fi iubit. Fii conştient de el. Iubeşte-l. Apreciază bunătatea din tine şi din toţi ceilalţi, iar acest lucru singur va schimba lumea.

Ca toate fricile, teama de a nu fi iubit este o iluzie. Este imposibil să nu fii iubit, pentru că este imposibil să nu iubeşti. Este la îndemâna oricui să iubească. Nimeni nu este atât de handicapat sau de lovit, încât să nu poată iubi. Da, dacă nu ai fost iubit în copilărie, ai un handicap în această privinţă, dar capacitatea de a iubi nu este niciodată complet dezactivată.

Iubirea este o alegere. Poate că nu pare a fi o alegere, poate părea dificilă şi poate părea riscantă, dar este, totuşi, o alegere. Poţi întotdeauna alege să iubeşti. Şi, de fapt, vei descoperi că dragostea nu este deloc dificilă sau riscantă. Nu când te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi eşti pus în pericol, ci când *nu* te iubeşti pe tine şi pe ceilalţi. Iubirea este cel

mai sigur lucru şi este singurul lucru care *chiar poate* construi o viaţă frumoasă.

Ca toate fricile, teama de a nu fi iubit se depăşeşte făcând lucrul cel mai înfricoşător pentru ea: să iubeşti. Fă o investigaţie interioară ce te împiedică să îi iubeşti pe alţii, de ce nu numai că nu îţi exprimi dragostea, dar nici nu o simţi în interiorul tău. Întreabă-te: „Cum mă blochez să-mi exprim iubirea? Ce mi-e teamă că se va întâmpla dacă-mi exprim dragostea? Cum mă împiedic singur să simt iubirea din mine? Ce mi-e teamă să nu se întâmple dacă voi simţi dragostea?" Meditează ceva timp la aceste întrebări. Notează-ţi răspunsurile şi apoi analizează-le. Vei descoperi falsitatea gândirii şi a programării tale inconştiente.

Oricine iubeşte, dar nu toată lumea este conştientă de această dragoste. Mulţi se simt morţi pe interior, incapabili să iubească sau să simtă ceea ce simt alţii. Desigur, acest lucru nu este deloc adevărat. Credeţi că dragostea nu există şi, tocmai de aceea, nu o simţiţi. Această credinţă este o profeţie care se împlineşte de la sine.

Nu simţiţi iubirea pentru că, în copilărie, aţi căpătat obiceiul de a reprima iubirea, de a o nega şi de a nu vă permite să o simţiţi. Dragostea era prea dureroasă. Era dureros să aveţi dragoste pentru oamenii care v-au speriat sau v-au făcut să vă simţiţi rău. Ar fi trebuit să vă înveţe dragostea, dar v-au învăţat contrariul: V-au învăţat să vă temeţi să iubiţi. V-au învăţat să nu aveţi încredere în acest sentiment. V-au învăţat că dragostea doare şi acum vă este frică să iubiţi.

Pentru a învinge această frică, trebuie să înţelegeţi că dragostea este mântuirea voastră, nu ceva de care să vă fie frică. Trebuie să vă lăsaţi să o simţiţi. Trebuie să începeţi să observaţi că dragostea există deja în voi şi ce anume senzaţie vă dă. Descoperiţi cum este experienţa iubirii şi apoi acordaţi-i toată atenţia.

Orice este udat de atenţie înfloreşte. Asta e valabil şi în privinţa fricii. Temerile oamenilor devin atât de credibile pentru că le-au hrănit cu atenţia lor. Le-au dat viaţă. Acum trebuie să daţi viaţă iubirii din voi căutând-o, armonizându-vă cu ea şi neîmpiedicându-vă să o trăiţi. Spunându-i "da" în loc de "nu", ea va începe să înflorească în voi.

Numai voi puteţi face această muncă. Nimeni altcineva nu poate simţi dragostea în locul vostru. Eu nu pot decât să v-o arăt şi să vă dau aceste instrucţiuni, dar în cele din urmă, voi trebuie să alegeţi să-i daţi

viaţă, să lăsaţi iubirea să trăiască, să permiteţi iubirii să fie simţită şi exprimată. Acest lucru poate părea greu de făcut (mintea face ca totul să pară dificil), dar nu este greu. Odată ce aţi ales, veţi vedea că dragostea a fost acolo tot timpul, aşteptând să o observaţi. Iubirea se bucură când o descoperiţi. Îngerii se bucură de descoperirea voastră.

Noi toţi vă îndemnăm să vă aliniaţi cu dragostea, pentru că acesta este scopul vieţii pe Pământ. Câştigătorii jocului vieţii sunt cei care învaţă să iubească. Desigur, toată lumea învaţă în cele din urmă să iubească, deoarece jocul vieţii este aranjat să vă înveţe acest lucru. De aceea este, de fapt, uşor să învăţaţi să iubiţi: Forţele ce conduc universul doresc acest lucru pentru voi mai mult decât orice altceva şi vor face tot ce este necesar pentru a vă ajuta să învăţaţi să iubiţi. Din spate vă împinge Forţa universului când, în sfârşit, părăsiţi frica şi deveniţi tovarăşi de nădejde cu dragostea.»

Capitolul 5

Frica de sărăcie

«Toată lumea are această frică, dar numai unii sunt afectaţi de ea într-o aşa măsură încât să le modeleze viaţa. Pe unii, această teamă îi determină să pună banii mai presus de orice: fericire, relaţii, familie, chiar şi munca pe care ar dori să o facă. Ei îşi aleg profesia mai degrabă după salariu, decât pe alte criterii. Preferă siguranţa în locul propriei lor fericiri, crezând că siguranţa îi va face fericiţi. Dar siguranţa nu este sursa fericirii. Cum ar putea fi? Siguranţa este doar un alt ideal de neatins pentru care se luptă ego-ul.

Cei care pun banii pe primul loc, de obicei, obţin bani, dar de multe ori în detrimentul altor lucruri, cum ar fi dragostea, onestitatea şi alte comportamente etice. Când banii devin Dumnezeul lor, atunci valorile morale vor avea de suferit. Aceştia sunt indivizi pentru care, adesea, scopul scuză mijloacele, care nu au scrupule, care se slujesc doar pe ei înşişi şi nu îi respectă pe cei de care profită. Asta-i opera ego-ului.

În mod ironic, aceşti indivizi, indiferent de cât câştigă, nu se simt niciodată suficient de siguri, deoarece ego-ul nu va avea niciodată destul pentru a se simţi în siguranţă. Siguranţa nu vine din deţinerea unei anumite sume de bani, ci din interiorul fiinţei, din sentimentul de încredere în viaţă şi în sine. Deoarece ego-ul este incapabil de o astfel de încredere, identificându-te cu el, niciodată nu te vei simţi în siguranţă. Aceşti indivizi par a fi conduşi de lăcomie, dorind din ce în ce mai multe lucruri sau putere, dar, de fapt, ceea ce îşi doresc cu adevărat este să se simtă în siguranţă, o dată pentru totdeauna, să simtă că au strâns suficient pentru a se putea odihni. Dar acest lucru nu se va întâmpla niciodată dacă rămân în starea egotică de conştiinţă.

Alţi oameni care sunt influenţaţi de frica sărăciei, adesea, nu dobândesc destul şi abia se descurcă financiar, din cauză că această frică împiedică adesea crearea unei vieţi satisfăcătoare şi prospere. O astfel de viaţă ar necesita un anumit risc şi încredere, ceea ce îi sperie. Aceste persoane aleg şi rămân în locuri de muncă pe care le urăsc, care nu li se potrivesc, deoarece se tem că, dacă ar face ceea ce-şi doresc, nu-şi vor mai putea plăti facturile. Această teamă duce la o viaţă plină de trudă şi

limitări, în locul vieţii pe care sunt sortiţi să o trăiască. Zi de zi, fac o muncă ce nu le place, dar nu văd altă variantă, din cauză că le este frică să tatoneze şi alte opţiuni.

Dacă nu tatonaţi şi alte posibilităţi, acestea, cu siguranţă, nu se vor manifesta. Frica îi împiedică pe oameni să ducă o viaţă care i-ar face fericiţi. O astfel de viaţă îi aşteaptă pe toţi. Nimeni nu este destinat unei vieţi pe care nu vrea să o trăiască. Oamenii înşişi decid să ducă o viaţă nesatisfăcătoare, din cauză că se tem să caute fericirea. Ei îşi dau fericirea pentru siguranţă şi protecţie, dar aceasta este o falsă dihotomie, o alegere inutilă, care nu trebuie făcută, dar care este totuşi mereu făcută de cei care nu au încredere că pot avea şi fericire, şi bunăstare materială.

Orice om se naşte cu un scop al vieţii. Uneori, acest scop nu are nicio legătură cu cariera, dar chiar şi atunci, viaţa îţi va susţine cumva eforturile. De exemplu, dacă Inima te înseamnă să fii un artist, atunci viaţa te va sprijini fie direct în acest sens, fie îţi va oferi oportunităţi de muncă adecvate sau alt sprijin pentru a face artă. Viaţa nu oferă tuturor în mod egal: Unii oameni trăiesc pe picior mare din artă, dar majoritatea nu. Dar acesta nu este un motiv pentru ca să nu faci artă, dacă ea te încântă cel mai mult.

Te afli aici pentru a îndeplini un scop şi îl poţi realiza urmându-ţi Inima. Viaţa te va sprijini într-un fel sau altul, dacă îţi urmezi Inima. De asta poţi fi sigur. De ce-ar alege sufletul un scop şi apoi nu ar oferi sprijin pentru realizarea lui? Acesta este târgul pe care l-aţi făcut cu Dumnezeu, să zicem aşa: „Eu voi încerca să-mi îndeplinesc scopul vieţii, iar Tu mă vei îndruma şi îmi vei arăta căi de a-l realiza. Dacă îmi pierd busola, vei face tot ce poţi pentru a mă ajuta să-mi regăsesc calea."

Ceea ce se opune acestui târg este credinţa ta că răspunsurile la întrebarea cum să-ţi duci viaţa vin de la vocea din capul tău. Aceasta este o presupunere generală la nivelul actual al evoluţiei omenirii. Omenirea nu s-a trezit îndeajuns din mintea egotică primitivă pentru a-şi da seama că aceasta nu este un ghid de încredere, ci un ghid fals; şi de aici, toată suferinţa de pe Pământ.

Însă destul de mulţi şi-au dat seama că există o altă cale, şi au existat întotdeauna învăţături care au arătat că Inima este calea. Aceasta este o învăţătură destul de avansată, deoarece Inima este mai subtilă şi mai

nuanţată decât mintea egotică, mai dificil de interpretat şi de înţeles şi, prin urmare, este nevoie de mai mult curaj ca să o urmezi.

Mintea egotică se preocupă numai de siguranţă şi protecţie. Este acel aspect primitiv al fiinţei umane legat de supravieţuire, dar pentru că este atât de învechit, se pare că ego-ul nu mai este chiar atât de util, nici măcar pentru supravieţuire. Ego-ul este rupt de realitate, de momentul prezent, deci nu-ţi oferă o corectă îndrumare ce să faci clipă de clipă. Mai mult decât atât, ego-ul este rupt şi de Inimă şi, prin urmare, nu ştie nimic despre planul sufletului tău, plan pe care Inima îl modelează şi te orientează după el.

E normal să-ţi doreşti ca Inima să-ţi îndrume viaţa, deoarece ea are harta, planul. Ego-ul nu are nicio hartă, deşi se preface că ar avea. Născoceşte un plan condus de valorile sale, care sunt siguranţa şi protecţia, nicidecum iubirea, fericirea, unitatea şi bunăstarea generală. Dacă vei urma mintea egotică, s-ar putea foarte bine să capeţi mai mulţi bani, dar este puţin probabil să obţii împlinire, fericire, dragoste şi pace, deoarece ego-ul habar n-are de acestea. Pe de altă parte, dacă-ţi urmezi Inima, răsplata *este* împlinirea, fericirea, dragostea şi pacea. Iar pentru că Inima îţi va furniza ceea ce ai nevoie atunci când o urmezi, vei avea parte de tot sprijinul necesar în viaţă.

Sprijinul în viaţă poate veni într-o varietate de moduri: printr-o moştenire, un loc de muncă, un cadou, un împrumut sau un grant, o relaţie sau un talent al tău. Şi pentru că împlinirea ce vine din urmarea Inimii este propria sa răsplată, nu vei simţi prea multe nevoi materiale pentru a fi mulţumit, în comparaţie cu marile nevoi materiale solicitate de planurile ego-ului.

Unii dintre cei mai nenorociţi oameni de pe Pământ nu sunt neapărat săracii, aşa cum v-aţi putea aştepta, ci cei foarte bogaţi, dintre care mulţi şi-au pierdut legătura cu adevărata sursă de fericire şi pace, şi aleargă în roata hamsterului, adică luptă mereu pentru mai mult şi mai bine, dar nu simt niciodată că ar avea destul. Adâncirea în perpectiva şi în obiectivele ego-ului duce adesea la dependenţe – faţă de mâncare, cumpărături, alcool, droguri, sex – care ajută la calmarea nefericirii şi la suportarea stresului creat de presiunea constantă de a obţine mai mult. Bogăţia materială nu va aduce niciodată mulţumire. Mulţumirea vine

numai din alinierea cu Inima, iar avuţiile materiale adeseori o împiedică, deşi nu întotdeauna.

Şi sărăcia poate împiedica oamenii să se alinieze cu adevărata lor natură. Mulţi sunt prea epuizaţi, temători, persecutaţi sau plini de amărăciune pentru a-şi găsi pacea în situaţii dificile. Cu toate acestea, sărăcia este ceva relativ şi, în mare parte, o stare de spirit. O lipsă de bani, în sine, nu provoacă nefericire. Mulţi care nu au aproape nimic sunt totuşi fericiţi, pentru că sunt în legătură cu ceea ce au: dragoste şi viaţă. Cei mai fericiţi sunt cei care au reuşit să-şi păstreze Inima deschisă, lăsând dragostea să curgă liber către ceilalţi şi spre viaţă, în ciuda circumstanţelor. Iubirea pe care o simt şi relaţiile pe care le au îi susţin şi sunt o sursă de fericire şi mulţumire. Şi asta le este adeseori suficient.

Secretul lor este că sunt recunoscători pentru darul vieţii şi pentru ceea ce au, şi că nu dau atenţie la ceea ce nu au. Fericirea este, în mare măsură, o chestiune de a te focaliza pe ceea ce ai şi nu pe ceea ce nu ai. Din contră, nefericirea este o stare de spirit în care te concentrezi pe ceea ce nu ai şi treci cu vederea sau reduci importanţa a ceea ce ai.

Nu există niciun motiv să vă temeţi de sărăcie, chiar dacă o simţiţi în prezent. Ca orice frică, sărăcia este o idee, un concept. Nu există sărăcie. Poţi să *fii*, dar nu poţi *fi sărac*. „Sunt sărac" este o poveste tristă care te va întrista dacă o crezi. Ce înseamnă sărăcia pentru tine? Ce crezi că spune sărăcia *despre* tine? În răspunsul la această întrebare se găseşte o mare parte din suferinţa aşa-numitei sărăcii.

Modul cum resimţiţi experienţa de a nu avea mulţi bani depinde de atitudinea voastră faţă de viaţă şi de relaţia cu voi înşivă şi cu ceilalţi, nu de suma de bani din contul bancar. Şi vă pot garanta că cei care relaţionează din dragoste vor atrage oamenii şi oportunităţile de care au nevoie pentru a se descurca şi chiar de a prospera.

Oamenii nu au nevoie de atât de multe din punct de vedere material pentru a supravieţui şi a fi fericiţi. Dar astăzi, în lumea voastră modernă, mulţi cred că au nevoie, aşa că chiar simt nevoia de a avea mai mult. Nu ştiu să fie fericiţi cu mai puţin. Ei cred atât de mult în minciuna că banii aduc fericirea. Ei suferă pentru că nu pot ţine pasul cu vecinii. Suferă din cauză că viaţa lor nu arată aşa cum ar trebui sau cum ar vrea ei să arate, ceea ce este în mare măsură efectul a ce le spune televiziunea şi alţi promotori de cultură că ar avea nevoie şi că ar trebui să-şi dorească

pentru a fi fericiţi. Prin urmare, atunci când nu au aceste lucruri, se simt nefericiţi. Când crezi că nu poţi fi fericit decât dacă ai un lucru, aceasta este o profeţie care se împlineşte de la sine: nu vei fi fericit decât dacă îl vei avea, pur şi simplu, pentru că aşa crezi tu, că nu poţi fi fericit în lipsa lui.

Dar nu lucrurile sau lipsa lor îi face pe oameni fericiţi sau nefericiţi, ci, mai degrabă, ideile lor despre ce spun aceste lucruri despre viaţa şi identitatea lor. Ce ar însemna pentru tine dacă ai avea foarte puţini bani? Ar însemna că eşti „un ratat”, fără succes în viaţă, un eşuat, un prost, că nu vei fi iubit niciodată, că nu vei avea prieteni? Ce semnificaţie dai faptului că nu ai bani sau o maşină frumoasă sau o casă? Idei precum „ratat”, „eşuat”, „neiubit” şi aşa mai departe sunt concepte sau poveşti despre sinele fals.

Aceste concepte nu au nimic de-a face cu cine eşti cu adevărat. Sunt etichete pentru imaginea de sine din capul tău – nici măcar nu corespunde neapărat cu ceea ce cred alţii despre tine. Dacă le arăţi altora că eşti puternic, încrezător şi bun, aşa se vor gândi la tine. Dacă eşti aliniat cu sinele tău cel mai bun, pe acela îl vor vedea. Ei te pot privi ca pe un ratat sau ca pe un sărac doar dacă tu însuţi te percepi în felul acesta.

„A fi sărac” nu este o identitate pe care majoritatea oamenilor să şi-o dorească. Nimeni *nu vrea* să *fie* sărac şi nimeni nu *este* sărac. Asta-i doar o etichetă. Orice om este mult mai mult decât contul lui bancar. Chiar dacă ai fi cea mai săracă persoană de pe planetă, „a fi sărac” nu trebuie să fie identitatea ta. *Tu* nu eşti sărac, ci fiul sau fiica unui Tată opulent. Eşti bogat în daruri interioare, în potenţial şi în capacitatea de a iubi. Asta îi face pe toţi bogaţi. Identifică-te cu adevărata ta natură, nu cu concepte false, precum cel de “sărac”.

Lipsa banilor îţi stârneşte alte frici, cum ar fi frica că nu vei supravieţui şi că nu vei fi iubit şi acceptat de alţii. Dar te asigur că, dacă eşti sortit să supravieţuieşti, atunci viaţa va găsi o modalitate de a te sprijini. Şi te mai asigur că nicio inimă iubitoare nu a rămas vreodată neiubită pentru că ar fi avut prea puţin din punct de vedere material. Unii dintre cei mai strălucitori oameni de pe această planetă – mulţi călugări, de exemplu – sunt veneraţi pentru dragostea şi stilul lor de viaţă simplu. Voi sunteţi acest Sine strălucitor. Când vă dezbrăcaţi de falsa

identitate, aşa cum fac călugării, aceasta este ocazia de a vi se revela perla de mare preţ dinăuntrul vostru.

Fie ca dragostea să fie valuta voastră. Atunci toată lumea va fi la fel de bogată. Iubirea este cea importantă şi nimeni nu are lipsă de dragoste. Este cel mai mare dar şi cea mai mare resursă din viaţă.

Majoritatea oamenilor de pe planetă şi instituţiile voastre sunt conduse de ego şi de valorile sale, după cum exemplifică materialismul occidental, motiv pentru care planeta voastră are atâtea probleme. Efortul ego-ului de a obţine mai mult şi mai bine vă înghite resursele şi nu face pe nimeni mai fericit. Majoritatea oamenilor din ţara voastră au mult mai mult decât au nevoie şi încă vor mai mult. Dacă oamenii ar împărtăşi cu alţii ceea ce le rămâne după satisfacerea nevoilor lor de bază, ar exista hrană mai mult decât suficientă şi alte resurse pentru toţi.

Dar, aşa cum vă este vouă dificil să ieşiţi din starea egotică de conştiinţă, tot aşa este dificil pentru rasa umană în ansamblu. Dar iată ce se întâmplă şi trebuie să se întâmple pentru ca toţi să trăiască într-o lume mai bună sau chiar să mai existe o lume. Vă aflaţi acum în mijlocul unei schimbări de conştiinţă, care, parţial, are loc ca urmare a unei necesităţi. Problemele din lumea voastră creează şi vor continua să creeze suferinţa, care este adesea necesară pentru a trezi oamenii din vechile lor obişnuinţe şi a-i împinge către un nou mod de a fi. Sperăm că acest lucru se va întâmpla mai devreme decât mai târziu.

Sărăcia este un concept, o idee care vă face să vă temeţi. Toate temerile sunt doar idei: fantezii despre un posibil viitor înfricoşător, care nu este real. Ideile sau poveştile despre ce înseamnă să fii sărac sau să nu ai banii pe care îi doreşti vă sperie. Vă gândiţi: „Nu vreau asta”. Dar ce înseamnă „asta”?

Chiar ştiţi cu adevărat cum este să nu ştii de unde-ţi va veni următoarea masă? Puţini dintre voi, cei care citiţi sau ascultaţi ce spun aici, ştiu de fapt cum este să simţi asta. Atât de binecuvântaţi sunteţi şi vi se poartă de grijă! Vă folosiţi de faptul că există oameni care mor de foame sau sunt fără adăpost pentru a vă speria singuri că vi s-ar putea întâmpla şi vouă, deşi pare puţin probabil.

Dacă este în planul sufletului să trăiţi acest tip de limitare ca un mijloc de evoluţie, atunci cu siguranţă că aşa va fi; iar dacă nu este în plan, nu-l veţi trăi. Întotdeauna aveţi parte de experienţa potrivită pentru

creşterea sufletului vostru. Nu există greşeli, iar provocările precum sărăcia nu sunt pedepse, ci instrumente de învăţare. Dacă nu aveţi nevoie de acea lecţie, nu o veţi avea. Sărăcia, ca orice altă provocare, este o ocazie de a descoperi cum este să fii în această situaţie dificilă şi să descoperi singur resursele interioare şi exterioare disponibile pentru a te sprijini în această experienţă şi pentru a te ajuta să înveţi şi să creşti prin ea.

Sărăcia, la fel ca toate provocările, poate scoate la iveală fie ce-i mai bun în oameni, fie ce-i mai rău – este o alegere. La fel ca în orice provocare, când vezi că nu ai bani, ai ocazia de a face alegerea corectă: să alegi dragostea în locul fricii, încrederea în locul deznădejdii, optimismul în locul pesimismului, tăria sufletească în locul amărăciunii.

Provocările sunt teste concepute pentru a vă învăţa ceva, pentru a vă învăţa să faceţi alegerea corectă, cea care, în cazul unei dificultăţi, vă va duce la acceptare, pace şi iubire în loc de blamare, amărăciune şi victimizare. Toată lumea învaţă o lecţie similară, iar cei care fac alegerea corectă sunt învăţătorii tuturor.

Rostul vieţii este dragostea. Fiecare experienţă este concepută pentru a vă apropia şi mai mult de iubire, acceptare, compasiune şi înţelepciune. Însă dacă alegeţi să vă apropiaţi de partea negativă a vieţii, asta-i alegerea voastră. Sunteţi liberi să o alegeţi, dar rezultatele nu vă vor plăcea. Viaţa vă conduce în direcţia în care trebuie să mergeţi, dându-vă mai multe satisfacţii când faceţi alegerea corectă. Pacea şi fericirea sunt mai plăcute decât nefericirea şi victimizarea.

Atunci, de ce nu aţi alege întotdeauna pacea? Natura umană este guvernată de un ego, care este proiectat să aleagă frica în locul iubirii. Pentru a trăi un rezultat mai bun, trebuie să învăţaţi să vă stăpâniţi ego-ul. Stăpânirea ego-ului este următorul pas în evoluţia umanităţii. Acest pas trebuie făcut şi *deja* se face, dar încă este dificil să faceţi alegerea corectă. Voi tocmai daţi naştere unei noi stări de conştiinţă, iar asta nu-i uşor, ba chiar este destul de dureros, căci continuaţi să suferiţi din cauza vechilor presupuneri şi înţelegeri greşite. Dar omenirea *va ajunge* acolo.

La fel ca în cazul tuturor temerilor, antidotul fricii de sărăcie este încrederea. Ce crezi despre viaţă? Ai încredere în viaţă? Crezi că viaţa îţi oferă ce ai nevoie? Crezi că forţele spirituale îţi ghidează evoluţia şi te ajută să înveţi şi să creşti, susţinându-te în acest sens? Ce crezi că se află

în spatele vieţii? Nimic? Bunăvoinţa? Răul? Acestea sunt întrebări importante. Credinţele tale despre viaţă contează. Ele creează un anumit climat interior, o lentilă prin care priveşti lumea, care îţi va face drumul ori mai uşor, ori mai greu.

Dacă crezi că nu există nicio forţă binevoitoare în spatele vieţii, că viaţa nu are niciun scop sau plan, îţi va fi greu să ai încredere în viaţă şi probabil că vei recădea în starea implicită. Vei avea încredere în ceea ce îţi spune vocea din capul tău despre viaţă – că viaţa ar fi cumplită şi nu te poţi baza pe ea. Îţi vei crede fricile, iar fricile tale îţi vor modela viaţa.

Dar nu trebuie s-o facă. Să-ţi laşi fricile să-ţi modeleze viaţa este o alegere. La un moment dat, în această viaţă sau când ea se va sfârşi, vei descoperi că nu este o alegere care duce la fericire şi pace. Iar motivul este că temerile tale sunt o minciună, şi când laşi o minciună să-ţi guverneze viaţa, vei suporta consecinţe urâte.

În schimb, când laşi adevărul să-ţi conducă viaţa, ea va înflori şi vei fi fericit. Adevărul despre viaţă este o veste bună: În spatele vieţii stau bunătatea şi bunăvoinţa. Asta trebuie să descoperi. Viaţa este bună! Şi vei descoperi acest adevăr crezând în el sau măcar acceptându-l ca pe o posibilitate, care apoi te va ajuta să vezi că *este* adevărat. Eşti sortit să descoperi că viaţa este bună, dar poate că, mai întâi, trebuie să ai încredere că este bună, înainte de a descoperi direct acest lucru. Dacă crezi că viaţa este periculoasă, întâmplătoare şi fără sens, îţi va fi mult mai dificil să îl descoperi.

Frica este duşmanul iubirii, iar încrederea este antidotul fricii. Aveţi încredere în dragoste, credeţi în dragoste şi practicaţi iubirea. Iar când practicaţi iubirea, veţi începe să aveţi încredere în viaţă. Practicaţi dragostea în locul fricii. Spun „practicaţi”, deoarece frica este implicită, iar pentru a vă împotrivi setării implicite şi a o slăbi este nevoie de practică: de alegere.

Trebuie să alegeţi dragostea în locul fricii, încrederea în locul neîncrederii, deschiderea mentală în locul închistării şi îngustimii minţii. Când sunteţi deschişi să descoperiţi că viaţa este bună, veţi observa bunătatea, sprijinul, ajutorul, abundenţa. Când nu sunteţi, le veţi trece cu vederea şi vă veţi simţi lipsiţi, goi, săraci. Aceasta este starea egotică. Setarea implicită este să te simţi golit, separat şi neavând îndeajuns. Dar asta-i o minciună şi sunteţi aici pentru a vă trezi din această minciună.»

Capitolul 6

Frica de eşec

«Ca şi în cazul fricii de sărăcie, frica de eşec tinde să se manifeste în două moduri: fie înspăimântând oamenii şi limitându-i, fie împingându-i neîncetat să obţină succesul material mai presus de orice. Mulţi dintre oamenii cei mai "de succes", în sensul convenţional al cuvântului, sunt mânaţi de frica de eşec şi de ceea ce ar însemna acesta pentru imaginea lor de sine, identitatea lor (sinele fals). Eşecul înseamnă pentru ei anatema, astfel încât depun mari eforturi pentru a obţine succesul material pe care ei – ego-urile lor – îl doresc atât de mult.

Ego-ul stă la baza fricii care alimentează pofta în sine de bani şi succes. Alţii, care nu sunt cuprinşi de frica de eşec a ego-ului, pot fi şi ei îndemnaţi, dar de Inima lor, pentru a-şi îndeplini obiectivele sufletului. Pe ei nu îi stimulează achiziţiile materiale şi ideea de „a avea succes", ci entuziasmul de a duce la bun sfârşit ceea ce au venit să îndeplinească aici, pe Pământ.

Există două feluri de succes. Unul este succesul financiar şi material evident: succesul în ochii lumii, adică în ochii ego-ului. Pentru a realiza acest lucru, trebuie obţinute lucrurile pe care le preţuieşte ego-ul, cum ar fi puterea, respectul şi recunoaşterea din partea altor ego-uri, bogăţia şi capcanele materiale aduse de bogăţie. Toate acestea se amplifică pe ele însele: Bogaţii devin mai bogaţi, după cum se spune. Acesta este un fel de succes.

Celălalt tip de succes este ceea ce caută cei care nu sunt la cheremul ego-ului lor. Ei urmează îndemnurile misterioase şi subtile ale Inimii, care vă determină pe fiecare dintre voi să realizaţi ceea ce sufletul vostru şi-a propus să facă în această viaţă şi pentru care ego-ul este adesea un obstacol.

Urmărirea şi realizarea planului sufletului este însoţită de fericire adevărată, împlinire, dragoste şi un sentiment de bunăstare. Confortul material obişnuit poate exista sau nu, dar de obicei nu lipseşte, de vreme ce fericirea, iubirea şi împlinirea sufletească generează o stare interioară foarte magnetică, ce atrage spre voi în mod natural sprijinul şi oportunităţile care vă favorizează la modul practic.

Contează cu adevărat cum definiţi succesul! Definiţia voastră a succesului determină cum vă va arăta viaţa şi ce fel de succes veţi obţine. Dacă definiţi succesul după cum o face ego-ul, veţi urmări acel tip de succes, iar celelalte alegeri vor concorda cu acest obiectiv. De exemplu, veţi dori să stabiliţi relaţii cu cei care vă pot ajuta să urcaţi pe scară, cei care au câştigat deja ceva bogăţie şi putere. În relaţiile cu sexul opus, probabil că veţi alege parteneri care să vă îmbunătăţească imaginea şi statutul social în faţa celor care deja au "reuşit în viaţă". De obicei, cei pe care îi atrageţi ca parteneri sunt şi ei interesaţi de succes sau, cel puţin, de succesul vostru. „Cine se aseamănă se adună", se spune.

Dacă puneţi accent pe succesul material şi cei din jur fac acelaşi lucru, atunci veţi da mai puţină atenţie altor valori sau obiective. Iar obiectivele voastre vor părea a fi cele „corecte", deoarece nimeni din jur nu vă contrazice. Din perspectiva sufletului, este bine şi aşa. Există o vreme pentru toate şi o vreme pentru urmărirea obiectivelor ego-ului. Dacă vă aflaţi în acea etapă, atunci voi şi toţi cei din jur veţi învăţa aceleaşi lecţii şi veţi avea experienţe similare în ceea ce priveşte materialismul, succesul şi fericirea.

Cei care urmăresc bogăţia şi puterea materială, de fapt, caută fericirea şi se aşteaptă să o găsească în succes. Dar oare este ea acolo? Ceea ce descoperă cei mai mulţi este că succesul singur nu este suficient pentru a-i face fericiţi. Când realizezi un obiectiv pentru care ai muncit, apare un anumit fel de fericire: o uşurare şi un mare "ura!". Este o senzaţie grozavă, dar acel sentiment nu durează niciodată prea mult şi va reapare din ego vechiul sentiment că ai nevoie şi doreşti ceva mai mult sau mai bun.

Adevărata fericire este diferită de acea fericire temporară şi incitantă. Este mai profundă, mai satisfăcătoare şi mai adevărată, adică nu vine şi pleacă. Fericirea este esenţială pentru fiinţa umană. Poate că cea mai profundă dorinţă, în afară de a supravieţui, este să fii fericit. De aceea, oamenii vor să fie iubiţi. A iubi şi a fi iubit înseamnă a fi fericit. În afară de supravieţuire, toată lumea caută fericirea.

Vocea din capul tău, ego-ul, se preface că ştie ce te va face fericit şi cum să obţii asta. Dar vocea din capul tău, de fapt, te face *nefericit*, mai ales stârnindu-ţi dorinţe. Când vrei ceva ce nu ai, nu te simţi prea bine. Dorinţele te fac să nu fii mulţumit de viaţa aşa cum este ea.

Apoi vocea din capul tău îţi oferă soluţii la dorinţele pe care chiar *ea* le-a creat: „Ai nevoie de mai mulţi bani. Ai nevoie de un corp mai bun. Ai nevoie de o relaţie. Ai nevoie de o maşină mai scumpă. Trebuie să te poţi mişca.” Strategiile sale sunt nesfârşite, dar nu-ţi aduc niciodată ceea ce vrei cu adevărat. Nu duc niciodată la adevărata fericire – la mulţumire.

Ego-ul nu vrea, de fapt, să găseşti adevărata fericire, aşa că te trimite pe piste false. Misiunea ego-ului nu este să te facă fericit, ci să te alerge de la o dorinţă la alta. Aşa te menţine implicat. De asemenea, foloseşte frica: Te convinge că vei fi nefericit – vei avea un eşec în viaţă – dacă nu îi urmezi sugestiile şi nu obţii ceea ce spune el că ar trebui să-ţi doreşti. Foloseşte frica de nefericire, frica de eşec şi alte frici pentru a te determina să-l asculţi.

Cei care caută succesul de dragul succesului fug de frica eşecului. Se tem că vor fi nişte rataţi, când, de fapt, nimeni nu ar putea fi vreodată un ratat. „Sunt un ratat” este doar un gând în capul cuiva, nu ceva real sau adevărat. „Eşecul” este doar o idee, de care nu-i cazul să te temi.

Şi trebuie să ne întrebăm: Un eşec în ochii cui? Cei cărora le este frică să nu fie nişte rataţi îşi imaginează că ceilalţi îi judecă şi îi evaluează conform unor standarde şi nu vor să se facă de râs. Propria lor imaginaţie îi sperie şi îi face să sufere. Au învăţat acest lucru în copilărie. Au fost evaluaţi la şcoală şi evaluaţi de părinţii care se aşteptau şi le cereau să aibă succes.

Probabil că şi părinţii se temeau de eşec şi se străduiau din răsputeri să reuşească. Ei doar voiau ceea ce credeau că este cel mai bine pentru copiii lor. Sau poate că părinţii erau nişte rataţi în ochii altor ego-uri şi, prin urmare, şi în ochii copilului lor, iar ego-ul copilului nu vrea acum să sufere aceeaşi soartă. Ideea este că frica de eşec se întipăreşte în copilărie, din cauză că se pune un accent prea mare pe succesul material. Pentru un copil, acest lucru poate face ca succesul şi eşecul să pară o chestiune de viaţă şi de moarte.

De fapt, de ce anume se tem oamenii când se tem de eşec? La baza fricii de eşec se află teama de a nu supravieţui şi, în al doilea rând, teama de a nu fi iubit. Dar ce este, de fapt, eşecul? De fapt, nu există niciun *lucru* numit eşec. Este doar un alt concept. Este ireal, intangibil, o imaginaţie, o teamă.

Cum arată eşecul pentru tine? Ce înseamnă pentru tine eşecul? Ce înseamnă pentru identitatea ta dacă eşuezi? Înseamnă oare că *tu* eşti un eşec? *Tu* eşti un prost? *Tu* eşti incompetent? *Tu* eşti nebun? Sinelui fals nu-i place să fie privit în acest mod. Dar numai sinele fals poate *fi* astfel. În schimb, Sinele tău adevărat este liber de toate etichetele, toate imaginaţiile şi poveştile. Adevăratul tău Sine doar-este. Nu este vreun *ceva* anume.

Adevărul este că eşecul face parte din viaţă. Este încorporat în viaţă. Aşa învaţă oamenii. Este imposibil ca oamenii să *nu* dea greş – şi o fac deseori. Când înveţi să cânţi la pian, vei apăsa şi clapa greşită. Când înveţi să citeşti, te vei bloca la un cuvânt nou. Când vrei să devii un alergător de atletism, vei pierde în faţa alergătorilor mai experimentaţi. Eşecul face parte din procesul de a obţine succesul. Eşecul este necesar pentru succes. Nu poţi avea unul fără celălalt.

Dacă nu suporţi eşecul şi dacă îţi iei greşelile la modul personal, adică dacă crezi că ele spun ceva despre tine („*Eu* sunt un eşec"), nu vei putea deveni bun la ceea ce faci. Cei care au cel mai mare succes sunt aceiaşi care au eşuat cel mai mult, deoarece eşecul este necesar pentru o mare reuşită. Perseverezi în pofida dificultăţilor, eşecurilor şi înveţi din ele. Ceea ce înveţi din eşecuri te face să ai succes, în orice domeniu.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru succesul material. Cei care fac din el obiectivul lor principal progresează prin dificultăţi, îşi menţin obiectivul şi fac tot ce este necesar pentru a-l atinge. Singura problemă ar putea fi acel „Fă orice-i nevoie", când nu sunt apreciate şi alte lucruri care pot aduce adevărata fericire. Dar asta face parte din lecţiile fiecărui suflet.

Odată învăţate acele lecţii, sufletul va alege cu mai multă înţelepciune şi nu va mai fi păcălit de valorile şi obiectivele superficiale, cum sunt materialismul şi puterea. Aceasta este o etapă prin care trec toate sufletele şi, de obicei, sunt însoţite şi de alte suflete într-un stadiu similar al evoluţiei.

După acea etapă, probabil că obiectivele voastre vor fi ceva mai importante, mai puţin superficiale. Veţi dori să fiţi fericiţi sau liberi sau mai iubitori, iar nişte succes ar prinde şi el bine.

Totuşi, unii dintre voi s-ar putea să vă autolimitaţi din teama de eşec şi, în loc să căutaţi din toate puterile ceea ce vă face Inima fericită, vă

feriţi să vă asumaţi riscuri sau să faceţi ceea ce v-ar plăcea cu adevărat, din cauză că vă este frică să nu vă faceţi de râs sau să eşuaţi. Şi aşa că rămâneţi în zona voastră de confort. Această frică de eşec vă poate vlăgui şi deprima şi, oricum, diminuează fericirea.

Frica de eşec poate fi o profeţie autoîmplinită: de ceea ce vă temeţi nu scăpaţi, pur şi simplu, pentru că v-aţi temut. Acest mecanism este valabil pentru toate fricile şi iată cum funcţionează: dacă vă este frică de eşec sau de orice altceva, această frică vă poate paraliza şi limita, din cauză că vă alungă curajul, încrederea şi perseverenţa. Frica creează un climat interior demoralizant, o perspectivă negativă, ceea ce face dificilă atingerea obiectivelor nu doar ale ego-ului, ci, şi mai important, ale sufletului pentru prezenta viaţă.

Cei care reuşesc şi sunt cu adevărat fericiţi au încredere că îşi pot atinge obiectivele, sunt dispuşi să persevereze şi să facă ceea ce este necesar, indiferent de dificultăţile pe care le întâmpină sau de aşa-numitele eşecuri şi au curajul să-şi urmeze Inima, adevărata pasiune, ceea ce iubesc. Frica alungă pasiunea oamenilor, strălucirea lor, şi elimină pofta de viaţă. Această pasiune, strălucire şi curaj sunt adevăratul vostru Sine, Inima care vă conduce în viaţă. Dacă nu o ascultaţi şi nu o urmaţi, ci vă ascultaţi mintea egotică, există puţine şanse pentru o fericire adevărată.

Aveţi menirea să fiţi fericiţi! Asta vrea Tatăl pentru voi. Aceasta include să fiţi mulţumiţi de viaţă, de modul cum vă petreceţi timpul, inclusiv de modul în care vă câştigaţi existenţa. Dacă vă este frică să încercaţi ceva nou sau diferit, din cauză că s-ar putea să nu reuşiţi, atunci asta vă poate împiedica să vă descoperiţi noi talente şi plăceri despre care nici nu ştiaţi că există.

Sufletului îi place să exploreze lucruri noi. Lui Dumnezeu îi place să exploreze lucruri noi! Dacă vă feriţi să încercaţi lucruri noi, s-ar putea să nu aflaţi niciodată la ce sunteţi cu adevărat buni, ce v-ar plăcea cu adevărat, ce vă face Inima să cânte.

Eşecul nu este ruşinos, dar *ar fi* o ruşine, într-un fel, să nu vă trăiţi viaţa din plin, din cauză că vă este teamă că nu veţi reuşi sau că alţii vor râde de voi sau vă vor evita. Ce vă împiedică să încercaţi ceva ce v-ar plăcea să faceţi, dacă chiar vă împiedică ceva? De ce anume vă este frică?

Dacă frica este problema, atunci este foarte important să vă puneţi aceste întrebări şi să examinaţi cu atenţie răspunsurile. Ele sunt ideile care vă pot împiedica să vă bucuraţi de o mai mare fericire. Sunt doar nişte idei. Fricile sunt doar nişte idei, iar ideile sunt puternice doar dacă le credeţi.

Şi acum, să vorbim despre fericire. Ea nu se găseşte în siguranţă, protecţie, bani, confort sau în vreunul dintre obiectivele egotice obişnuite. Toate lucrurile pe care ego-ul te determină să le dobândeşti nu sunt cu adevărat *fericirea*. Nu prea te mulţumesc. Ceea ce te mulţumeşte este să trăieşti viaţa pe care eşti sortit să o trăieşti – să fii acela care ai venit să fii. Ai aflat ce anume ai venit să fii? Ştii ce vrei? Ştii ce îţi face Inima fericită? La ce bun să-ţi depăşeşti temerile legate de eşec, dacă tot ce obţii este doar succesul material?

Sinele fals poate fi vindecat, iar această vindecare poate duce fie la un ego de succes, fie la o *fiinţă* umană mai reuşită. Eşti o *fiinţă* umană. Eşti menit să îţi descoperi esenţa fiinţei, întreaga fiinţă: adevărata fericire. Teama de eşec poate împiedica asta, dar la fel şi căutarea succesului de dragul succesului. Frica de eşec şi dorinţa de succes sunt cele două feţe ale aceleiaşi monede. Au acelaşi rezultat: lipsa de împlinire, care nu este ce aşteaptă oamenii când caută succesul. Ei presupun că, totodată, vor dobândi împlinire şi fericire, dar oare le dobândesc?!

În ideea de succes este cuprinsă automat şi ideea de fericire. Ce este succesul fără fericire? Este, într-adevăr, pustiu. Dacă succesul nu aduce fericire, atunci ce anume o aduce? Vestea bună este că poţi fi fericit cu sau fără succes în sensul lumesc. De fapt, succesul lumesc împiedică adeseori găsirea adevăratei fericiri, deoarece timpul şi energia pentru îndeplinirea scopurilor sunt limitate. Ce vrei cu adevărat? Presupun că vrei fericirea adevărată. Care ce înseamnă?

Cei care au găsit adevărata fericire ştiu ce este. Ei ştiu când au găsit-o, pentru că se iveşte un sentiment de „Aaa!”, de întoarcere Acasă în sfârşit, odată pentru totdeauna. Recunosc că *asta* au căutat, *asta* şi-au dorit mereu.

Este posibil să nu cunoşti acest sentiment şi, prin urmare, te vei mulţumi cu ceva mai puţin. Continuă. Continuă să cauţi fericirea adevărată până când o vei găsi. Adevărata fericire este, de asemenea, un

sentiment de iubire, senzaţia de a ajunge acasă, de apartenenţă, de a fi în pace şi de a fi îmbrăţişat de viaţă – de *a fi* iubirea şi a fi iubit. Aceasta este fericirea maximă. Nu există ceva mai bun.

Deci, cum s-o capeţi? Adevărata fericire nu o obţii în modul obişnuit. Dacă, pentru a căpăta fericirea ego-ului, depui eforturi, în schimb, pentru fericirea adevărată, nu trebuie să te străduieşti, ci să faci exact invers: să te odihneşti. În sfârşit, te poţi odihni, fiindcă ai ajuns la destinaţie şi eşti sigur de asta. În sfârşit, poţi doar-să-fii.

Experienţa fericirii adevărate este repaosul, iar calea de a „obţine" adevărata fericire este doar a te odihni, doar-a-fi. Toată acea agitaţie, luptă şi schimbare erau încercările falsului sine de a găsi fericirea, în timp ce fericirea adevărată era deja aici dintotdeauna.

Fericirea a fost aici tot timpul prin simpla ta existenţă, fără toate ideile, convingerile, dorinţele şi temerile sinelui fals. Când le abandonezi pe astea – renunţi la ele – atunci ceea ce obţii în schimb este adevărata fericire, liniştea şi un sentiment de plenitudine, completitudine, mulţumire. Cât de amuzant este faptul că această fericire este „obţinută" *nefăcând* lucrurile pe care ego-ul obişnuieşte să le facă pentru a se bucura – adică oprindu-te şi doar-fiind!

Asta-i ceva ce ego-ul nu-ţi va sugera niciodată să faci. El propune o mulţime de soluţii la nefericirea pe care tot el o creează, dar doar-a-fi nu este printre ele. Şi asta, pentru că ego-ul dispare atunci când te laşi doar-să-*exişti*, neavând niciun plan sau program.

Nu trebuie să *fii* de succes, frumos, puternic sau bogat. Să fii ceva sau cineva solicită multă muncă, este atât de obositor şi, în cele din urmă, nu te împlineşte. Când eşti atât de ocupat încercând să devii acele idealuri, nu-ţi mai rămâne timp pentru doar-a-fi, a te scufunda în tihna de doar-a-fi – să nu fii nimeni, ci adevăratul tău Sine. Când renunţi la toate ideile despre cine eşti, te simţi aşa cum eşti *cu adevărat*.

Ego-ul nu prea vrea să faci asta. Treaba lui este să te fugărească în cerc, să te ţină ocupat cu ce-ţi dă el de făcut. Concepte precum succesul şi eşecul aparţin sinelui fals şi sunt un mod prin care ego-ul te ţine captiv. Nu există succes sau eşec sau orice alt concept. Nu poţi *deveni* niciodată un concept, cum ar fi succesul. Nu vei ajunge niciodată acolo, deoarece conceptele sunt imaginare, iar ego-ul schimbă întotdeauna regulile jocului. Conceptele sunt îmbrăcămintea pe care şi-o pune sinele fals. Ele

dau viaţă sinelui fals şi astfel te împiedică în mod natural să trăieşti perfecţiunea adevăratului tău Sine.

Dar acesta este planul ego-ului – de a te determina să încerci să fii acel cineva pe care şi-l închipuie el că ar trebui să fii. Da, ego-ul are un plan. L-a conceput pentru a se menţine la conducere. Asta poate părea diabolic şi poate că este. Dar ego-ul este ceea ce este şi trebuie acceptat ca atare. Totuşi, odată ce-ai aflat asta despre el, îşi pierde puterea de a te conduce în direcţii care nu-ţi aduc mulţumire. Cum ar putea să te mulţumească sau să te facă fericit încercarea de a fi acela care nu poţi fi niciodată? Este ca şi cum ai urmări un miraj: Mirajul rămâne de neatins, orice ai face.

Cine este acel *tu* care poate alege între obiectivele ego-ului şi altceva? Cine este cel care ia în considerare şi evaluează adevărul? Cine este cel care ştie deja adevărul despre fericire şi adevărul despre care vorbesc eu aici?

În interiorul fiinţei tale, ştii adevărul şi ştii cum se simte adevărata fericire. E ca şi cum ai fi uitat şi începi să-ţi aminteşti adevărul. Te-ai pierdut în visul ego-ului, în lumea iluzorie a lui „Trebuie să am asta, că dacă nu...” Ai crezut acele minciuni, dar minciunile nu pot fi menţinute la nesfârşit şi, până la urmă, vor fi recunoscute ca fiind nişte minciuni. În cele din urmă, ele sunt demascate.

Este timpul să descoperi minciunile pe care ţi le-a spus mintea şi să te eliberezi de ele. Te eliberezi de minciuni, pur şi simplu, văzând că sunt nişte minciuni. Asta-i tot. Atunci poţi descoperi ce este adevărat, să te adânceşti în adevăr. Cine eşti tu cu adevărat? Eşti persoana care se luptă, se străduieşte şi nu este niciodată suficient de bună, care trebuie să aibă ceva pentru a fi fericită? Sau eşti acel ceva ce este conştient de toată acea strădanie şi nefericire?

Cum este acel ceva care conştientizează? Face vreun efort acel ceva când conştientizează sau există doar conştiinţă pură? Cum anume este această conştiinţă? Nu-i aşa că este simplă, necomplicată, de nedefinit, tăcută, liniştită? Acea senzaţie subtilă de conştienţă, care este atât de nebăgată în seamă, este cine eşti cu adevărat! Nu eşti personajul pe care îl observi. Tu eşti cel ce observă personajul.

Personajul este sinele fals, creat din gânduri despre tine. Dar cine eşti tu cu adevărat, acel ceva care este conştient de personaj, nu are

gânduri, ci, pur şi simplu, conştientizează şi trăieşte orice trăieşti tu, fără reacţii, opinii, judecăţi sau poveşti, cum ar fi: „Sunt un ratat”. Adevăratul sine este, pur şi simplu, existenţa: „Eu sunt”, fără niciun alt atribut suplimentar care să o definească. Această conştiinţă permite şi acceptă orice se întâmplă în interiorul şi în jurul personajului. Este un spectator amabil, plin de compasiune, care este îndrăgostit de viaţă şi de orice experienţă, deşi nu este, de fapt, nici *persoană*, nici *lucru*.

Pentru majoritatea oamenilor, această conştiinţă dispare în somnul profund şi apare din nou în starea de veghe, dar este acolo tot timpul, până la moarte, când va părăsi corpul. Această conştiinţă este ceea ce animă corpul, este conştientă de experienţe şi înregistrează experienţele. Când se retrage din corp la moarte, corpul este părăsit ca o coajă goală, iar conştiinţa continuă în alte dimensiuni.

Acesta eşti tu, cel adevărat. Foloseşti mintea pentru a funcţiona, dar nu eşti cel ce gândeşte. Nu există niciun gânditor! Gândurile se întâmplă, dar nu i se întâmplă cuiva anume. Se pare că ele ar fi gândurile *tale*, că tu le gândeşti, dar acel *tu* este sinele fals, adică nimic real. Tu eşti cu adevărat conştiinţa pură, care are şi alte nume, conform calităţilor sale: dragoste, pace, nemişcare, tăcere, neant, vacuitate.

Conştiinţa este forţa vieţii care animă corpul-minte. Tu eşti această forţă vitală, care este conştientă şi experimentează viaţa. Nu e cuprinsă în interiorul corpului, dar nici în afara corpului. Nu este nicăieri, dar este pretutindeni. Este aceeaşi forţă a vieţii care însufleţeşte şi pătrunde tot ce înseamnă viaţă. Este Dumnezeu.

Eu sunt doar un mesager al adevărului, nu sunt Dumnezeu mai mult decât voi. Dar mi-am dat seama de imanenţa lui Dumnezeu mai mult decât au făcut-o majoritatea pământenilor. Nu vreau închinarea sau adorarea voastră. Ceea ce vreau este să vă daţi seama de propria voastră dumnezeire şi să veneraţi şi să sărbătoriţi viaţa împreună cu mine. Acesta este destinul vostru. Poate că mi-am împlinit destinul un pic mai devreme decât voi, dar asta nu înseamnă nimic. Nu există ierarhie în Unime. Cu toţii întruchipăm şi provenim din acelaşi „ceva”: esenţa divină.

Pentru a reveni la subiectul nostru, ce înseamnă succesul pentru voi? Cum se măsoară? Cum arată? Cum se simte? Răspunsul diferă de la persoană la persoană şi e altul chiar şi în diversele momente ale aceleiaşi

vieţi. Definiţia voastră a succesului se schimbă mereu. A cui este definiţia? Şi cine o schimbă? Crezi că este definiţia *ta* şi că *tu* o schimbi, dar cine este acest tu? Te-ai trezit într-o dimineaţă şi ai decis să-ţi schimbi definiţia succesului?

Aceste gânduri, aceste definiţii ale succesului şi orice alt concept nu sunt decise de tine, ci apar în tine şi pentru tine. Pur şi simplu, se întâmplă. Gândurile se întâmplă. De unde vin ele? Se pare că vin de la tine, dar este uşor de observat că n-ai avut nicio legătură cu apariţia lor.

Dacă nu ştii de unde au venit, atunci se poate avea încredere în ele? De obicei, vrei să cunoşti sursa de unde provine ceva înainte de a stabili dacă este de încredere sau nu. Dacă nu ştii sursa, atunci nu ştii nici dacă gândurile tale sunt demne de încredere. Pur şi simplu, presupui că sunt. Cine este cel ce presupune că sunt de încredere?

Odată ce începi să pui la îndoială tot ce presupuneai despre minte, castelul din cărţi de joc, care este sinele fals, începe să se prăbuşească. Sinele fals nu rezistă la investigaţie, aşa că, pentru a se menţine, ego-ul trebuie să te împiedice să-l investighezi. Face acest lucru mai ales prin frică. Sinele fals se menţine cu ajutorul fricii. Dacă cineva ar striga: „Foc!”, nu te-ai opri ca să pui la îndoială credibilitatea acelei persoane; doar ai reacţiona imediat. Şi exact aşa te împiedică ego-ul să te îndoieşti de gândurile care apar. Vocea din capul tău strigă mereu: „Foc!”.

De asemenea, ego-ul te împiedică să îţi investighezi gândurile, prezentându-ţi gânduri care dau senzaţia că ar exista o problemă şi vorbind cu autoritate despre cum să rezolvi acea problemă. Dacă cineva ar veni la tine şi ţi-ar spune: „Avem o problemă, dar ştiu cum s-o rezolv”, probabil că ai spune: „Bine, care este soluţia ta?” şi l-ai asculta, mai ales dacă persoana respectivă vorbeşte cu convingere.

Ego-ul se pricepe foarte bine să vorbească cu autoritate. Ar trebui să te îndoieşti de cineva care este o autoritate? Bunul simţ spune că nu. Deci, eşti păcălit de propria ta minte, din cauză că ai încredere. Ai încredere în mintea ta. Ai încredere în ea mai mult decât în orice altceva, pentru că asta este setarea ta implicită ca fiinţă umană.

Când mintea ta egotică îţi spune că a avea succes material sau că a fi frumos sau că a fi puternic este calea spre fericire, o crezi. Iar apoi îţi spune cum să realizezi acel lucru. Din moment ce toţi ceilalţi ascultă şi ei de vocea din capul lor, care spune lucruri similare, sfaturile sale par de

încredere. Dar acesta este cazul orbului care conduce orbii. Toată lumea are încredere în acelaşi escroc şi mulţi se tem să pună la îndoială felul în care trăiesc toţi ceilalţi. Cine eşti tu pentru a te îndoi de felul în care trăiesc toţi ceilalţi? Exact. Cine eşti tu?

Din fericire, au existat întotdeauna şi dintre aceia care s-au îndoit de gândirea convenţională şi care au avut curajul să afirme că "Împăratul e în pielea goală". Este nevoie de curaj pentru a pune la îndoială şi este nevoie de curaj pentru a merge împotriva mulţimii. Dar care ar fi alternativa? Fără a pune la îndoială, omenirea se va pierde în suferinţă, se va rătăci din cauza îndrumării prosteşti a ego-ului. Dar nu asta trebuie să fie soarta umanităţii. Viaţa este mult mai binevoitoare. Poate că fiinţelor umane li s-au distribuit nişte cărţi de joc proaste, dar încă este posibil să câştige – ba chiar inevitabil – dar va fi nevoie de o oarecare claritate a viziunii.

Fiecăruia dintre voi vi s-a dat curajul şi clarviziunea de care aveţi nevoie pentru a vă găsi drumul către fericirea adevărată. Atât de binevoitoare este viaţa! Şi acesta este destinul vostru. Ca să câştigaţi în viaţă procedaţi ca pentru a câştiga în orice joc: trebuie să fiţi inteligenţi. Trebuie să gândiţi în afara cutiei. Trebuie să fiţi dispuşi să riscaţi şi să fiţi diferiţi şi să puneţi întrebări. Cei care au succes, în adevăratul sens al cuvântului, sunt cei care observă minciunile minţii egotice. Au succes, deoarece, ca urmare a investigaţiei lor, au câştigat premiul suprem: fericirea, pacea, mulţumirea şi dragostea.

Eşecul în a vedea adevărul, în a vedea minciunile, duce la suferinţă, iar suferinţa duce, în cele din urmă, la vederea adevărului. Deci, nu aveţi cum să nu reuşiţi în jocul vieţii. Este conceput pentru a vă ajuta să vedeţi adevărul. A vedea adevărul despre viaţă este singurul succes real, iar acum l-aţi văzut! Acum tot ce trebuie să mai faceţi este să continuaţi să realizaţi adevărul în fiecare moment. Dacă eşuaţi într-un moment, viaţa vă oferă o altă şansă în momentul următor. Prin aşa-numitul eşec – care nu-i altceva decât bunătatea vieţii, care vă modelează şi vă îndreaptă spre dragoste şi pace – sondaţi mintea din ce în ce mai bine, până când nu vă mai păcăleşte niciodată. Şi aceasta este iluminarea, povestea cea mai de succes dintre toate.»

Capitolul 7

Frica de bătrâneţe

«Frica de bătrâneţe este o altă teamă de viitor care îi bântuie pe mulţi. Întrucât „bătrâneţea" este un concept relativ, ca toate conceptele, trebuie analizată ce înseamnă pentru tine. Ce sens dai ideii de îmbătrânire? Ce convingeri ai despre ea? Ce presupui despre ea? Că te va face urât? Slab? De neiubit? Înseamnă că vei fi nefericit? Că vei avea o existenţă tristă? Incapabil de a face unele lucruri? Că vei fi dat la o parte? Considerat ca fără valoare? Toate aceste idei sunt nişte concepte ireale, neadevărate. Nu există aşa ceva ca „urât", „slab", „de neiubit" şi aşa mai departe. Acestea sunt poveşti pe care ţi le spui despre tine, care te fac să suferi, deşi nu-i nevoie să suferi.

Acestea sunt doar câteva dintre ideile pe care le poţi avea despre bătrâneţe. Este important să-ţi identifici şi examinezi ideile greşite, ca să te eliberezi de ele. De ce să-ţi laşi viaţa modelată de astfel de minciuni? Niciuna dintre ele nu este adevărată şi nici nu trebuie să fie, dar dacă crezi puternic în vreuna dintre ele, ele pot deveni profeţii autoîmplinite. Cel puţin, te vor împiedica să fii fericit.

De exemplu, dacă crezi că bătrâneţea te face urât, vei simţi că devii urât pe măsură ce îmbătrâneşti. Vei crede în povestea „Sunt urât". Povestea aceea îţi dă o stare groaznică şi, atunci când te simţi aşa, dragostea şi bunătatea nu se vor revărsa cu uşurinţă de la tine către ceilalţi (şi, deci, nici către tine), ceea ce, de asemenea, dă o senzaţie cumplită. Şi se creează un cerc vicios: Devii exact ce ţi-e frică: Te simţi urât la interior, iar povestea aceea, „Sunt urât", devine adevărată, cel puţin ca experienţă interioară.

Astfel de convingeri şi credinţe despre bătrâneţe sunt transmise din generaţie în generaţie. Nu le-aţi inventat voi, dar nu trebuie să devină şi credinţele voastre. Societatea voastră în ansamblu, ca şi colectiv, vă prezintă imagini ale anilor finali ai vieţii nu prea măgulitoare sau atrăgătoare. Şi totuşi, oare aceasta este experienţa reală a celor care sunt mai în vârstă?

Pentru mulţi, ultimii lor ani sunt cei mai buni ani din viaţă, deoarece sunt mult mai înţelepţi, cu mai multă cunoaştere, mai experimentaţi, mai

talentaţi, mai maturi din punct de vedere emoţional şi mai dezvoltaţi spiritual decât au fost vreodată. Acesta este adevărul despre bătrâneţe: pe măsură ce îmbătrâniţi, deveniţi mai buni sau, cel puţin, este posibil să deveniţi. Dacă învăţaţi să daţi atenţie numai la beneficiile faptului de a fi trăit atâta cât aţi trăit, la ceea ce aţi câştigat, în loc să vă gândiţi că aţi pierdut tinereţea şi că vă îmbătrâneşte trupul, atunci anii de pe urmă pot fi cei mai fericiţi.

În cultura voastră, se pune mult prea mult accent pe aparenţe, ceea ce face ca să vă preocupaţi de îmbătrânire mai mult decât ar trebui. Aspectul nu este atât de important (decât dacă *credeţi voi* că este)! Se pare că, dacă corpul nu mai corespunde standardelor de frumuseţe, atunci viaţa voastră s-a terminat sau nu mai există nicio şansă de a fi fericiţi sau nu veţi mai fi puternici sau respectati sau... Completaţi voi lista. Câtă importanţă daţi aspectului fizic? Ce vă *imaginaţi* că vă oferă un corp tânăr sau frumos?

Oamenii au impresia că îmbătrânirea înseamnă o pierdere a mai mult decât tinereţea. Ei presupun că înseamnă şi un deficit de distracţie, fericire, dragoste, putere, respect, sex, dezvoltare şi aventură. Asta ar fi, într-adevăr, trist. Dar, din fericire, nu este adevărat. Deşi este posibil să pierdeţi din puterea fizică şi unele abilităţi pe măsură ce îmbătrâniţi, cine spune că aţi pierdut şi altceva? Este chiar discutabil că frumuseţea dispare odată cu vârsta. Ce este frumuseţea? Dacă vorbim despre frumuseţea interioară, de obicei, ea creşte odată cu vârsta, pe măsură ce sufletul începe să strălucească mai puternic prin vehiculul care este corpul.

Ce este mai important pentru voi, atingerea sau menţinerea unui standard artificial de frumuseţe (care este o cauză pierdută) sau cultivarea frumuseţii interioare? Cele două nu trebuie să se excludă reciproc, dar de multe ori aşa se întâmplă. Un accent prea mare pe frumuseţea exterioară diminuează adesea cultivarea calităţilor interioare, cum ar fi dragostea, pacea, acceptarea şi compasiunea.

Deşi oamenii îşi doresc în mod natural atât frumuseţea interioară, cât şi cea exterioară, cele două rareori sunt simultane. În tinereţe, sunteţi înzestraţi cu un corp tânăr şi o frumuseţe exterioară, iar în ultimii ani, sunteţi înzestraţi cu înţelepciune şi frumuseţe interioară. Pe măsură ce tinereţea se estompează, înţelepciunea şi frumuseţea interioară continuă

să înflorească. Aceasta este ordinea naturală a lucrurilor. Şi este bunăvoinţa vieţii. Sunteţi răsplătiţi în ultimii ani cu înţelepciune. Bucuraţi-vă de ea! Apreciaţi fiecare etapă a vieţii pentru ceea ce vă oferă. Iubiţi ce aveţi!

Dacă oamenii nu se blochează în poveştile şi credinţele lor condiţionate, viaţa găseşte modalităţi de a le scoate la iveală frumuseţea interioară. Viaţa este foarte amabilă în acest fel: Oferă posibilitatea unei mai mari păci lăuntrice, iubiri, îngăduinţe şi înţelepciuni, pe măsură ce trupul îşi diminuează performanţele. Dar dacă nu vă dezvoltaţi aceste calităţi interioare, este posibil să suferiţi pe măsură ce corpul intră în declin. Iată cum Viaţa vă îndeamnă să creşteţi pe direcţii care vă sunt folositoare şi bune.

La orice vârstă, trebuie să vă întrebaţi ce este mai important pentru voi: atingerea sau menţinerea unui standard artificial de frumuseţe sau depăşirea tuturor convingerilor şi condiţionărilor artificiale şi false care vă ţintuiesc în nefericire. Dacă eşti unul care alege frumuseţea în locul unei asemenea dezvoltări, atunci mă îndoiesc că citeşti sau asculţi asta. Iar dacă vrei evoluţie, dar tot suferi după frumuseţe, atunci asta-i şansa ta de a deveni mai liber.

Ia treaba asta în serios. Înţelege că a deveni o persoană mai bună aduce mai multe beneficii decât să arăţi mai bine, dacă chiar ar fi posibil să arăţi mai bine. Nu mai pretinde că *ai putea* sau *ar trebui* să arăţi mai bine decât acum. Asta-i mai mult o fantezie decât o realitate. Nu vei fi niciodată într-atât de tânăr sau de arătos, ca ego-ul tău să se relaxeze şi să fie fericit. Pentru fericire, trebuie să treci dincolo de ţelurile ego-ului la „obiectivele”, să zicem aşa, ale Sinelui tău mai profund, ale Vieţii care trăieşte prin tine.

Bătrâneţea este un catalizator pentru creşterea spirituală. La fel ca orice provocare şi schimbare, îmbătrânirea îi obligă pe oameni să găsească o modalitate de a fi fericiţi în ciuda acestor schimbări, deoarece cealaltă alternativă ar fi nefericirea. Dacă nu-ţi place ce se întâmplă cu corpul tău pe măsură ce îmbătrâneşte, examinează-ţi gândurile care te fac nefericit şi găseşte o modalitate de a accepta procesul de îmbătrânire. Este natural, normal şi inevitabil. Nu poţi face mai nimic în privinţa asta. Ego-ul pretinde că are mai mult control asupra îmbătrânirii decât are în realitate, dar acea credinţă, în sine, este o sursă de suferinţă.

Schimbă-ţi atitudinea faţă de corpul tău. Raportează-te la el cu amabilitate, cu blândeţe şi cu recunoştinţă şi dragoste. Este un cadou care îţi permite să trăieşti această viaţă. Fii recunoscător pentru frumuseţea pe care o ai şi pentru ceea ce corpul încă este capabil să facă. Examinează-ţi gândurile şi convingerile despre corpul care îmbătrâneşte şi treci dincolo de ele sau înlocuieşte-le cu credinţe pozitive şi o înţelegere mai profundă a adevărului, adică ceea ce vă ofer eu aici.

Ca în cazul oricăror provocări, cheia pentru depăşirea provocării numite bătrâneţe este acceptarea: Accepţi ceea ce este. Accepţi că fiinţele umane îmbătrânesc şi accepţi ceea ce este adevărat aici-şi-acum despre corpul tău. Este aşa cum este şi nu poţi face prea multe în acest sens. Trupul tău nu trebuie să fie altfel decât este şi, probabil, nici nu poate fi foarte diferit decât este.

Oamenii deseori fantazează că şi-ar putea schimba aspectul mai mult decât este posibil, iar unii chiar depun mari eforturi pentru a se apropia de acele fantezii, dar cu un preţ mare pentru ei şi buzunarele lor. Încercarea de a te agăţa de tinereţe sau de a lupta împotriva procesului de îmbătrânire este o sursă de suferinţă, din cauză că, oricum, viaţa îşi va urma cursul. Corpul va îmbătrâni şi tu vei muri.

Dar ce anume nu moare? Câtă înţelepciune, iubire, compasiune şi acceptare îi vei aduce sufletului tău şi în viaţa viitoare, preluate din această viaţă? Anii finali, ba chiar şi cei de mai devreme, sunt perioada propice pentru cultivarea frumuseţii interioare.

Alungă-ţi ideea de îmbătrânire şi vei rămâne cu ideea de corp care se schimbă în mod natural. Poţi accepta că trupul tău se schimbă natural? Asta s-a petrecut dintotdeauna: Corpul tău se tot schimbă dintotdeauna. Îmbătrâneşte de la începutul vieţii. În privinţa acestui proces, oare ai putea doar să fii curios, în loc să te temi de el sau să fii supărat sau să i te împotriveşti? Nu scapă nimeni de el.

De ce să te laşi tulburat de sentimente de frică sau supărare sau împotrivire, când sentimentele nu schimbă nimic? Aceste sentimente doar te fac nefericit şi atât. Îţi irosesc preţioasa ta energie, viaţa ta preţioasă. Nu mai acorda acestor sentimente niciun gram de atenţie! Nu sunt reale. Sentimentele tale sunt cauzate de gânduri ireale – gânduri care există doar în mintea ta. Însă există şi altceva aici – adevăratul tău

Sine – care savurează viaţa aşa cum se desfăşoară ea. Viaţa nu poate fi altfel decât este.

Chiar acum, în acest moment, eşti la fel de tânăr pe cât vei fi vreodată. Acesta este adevărul. Dar să trecem dincolo de concepte precum tânăr şi bătrân şi, pur şi simplu, să fim atenţi la ceea ce este adevărat aici-şi-acum. Numai tu poţi observa. Pentru ce eşti recunoscător? Ce ai? Ce *poţi* face? Asta-i adevărat aici-şi-acum. Dacă rămâi focalizat pe aceste lucruri în fiecare clipă, nu ai cum să fii nefericit, indiferent de starea corpului. Şi oare nu asta înseamnă fericirea? Nu-i aşa că nu corpul este problema, ci teama sau convingerea că nu poţi fi fericit într-un corp bătrân? Ei bine, *fii fericit* acum!

Fii fericit, observând ce te face fericit chiar aici-şi-acum. Oare cum ai putea fi vreodată nefericit dacă, în fiecare clipă, ai alege să observi doar ceea ce te face fericit? Oamenii îşi produc singuri nefericire, dând mare atenţie la temerile lor, la dorinţele lor şi pe ceea ce nu există aici-şi-acum. Se concentrează pe ceea ce percep ca lipsuri şi pe ceea ce doresc sau pe ceea ce cred că *ar trebui* sau *ar putea* fi aici-şi-acum. Aceasta este reţeta nefericirii, în caz că voiaţi să ştiţi. Este important să înţelegeţi cum vă creaţi nefericirea, astfel încât să puteţi opri acest proces, dacă vreţi, desigur.

Nu toţi oamenii îşi dau seama că fericirea este sub controlul lor. Chiar şi atunci când aud asta, nu oricine va alege să fie fericit. În schimb, oamenii aleg, deşi în mare măsură inconştient, drama, fricile, dorinţele şi emoţiile negative create de vocea din capul lor. În definitiv, acesta este calea implicită a minimei rezistenţe. Este calea uşoară, deoarece nu cere să faci nicio alegere.

Fericirea este o alegere împotriva a ceea ce este cel mai uşor. Cea mai uşoară alegere este să-ţi urmezi mintea şi să te laşi aruncat încolo şi încoace de ea, deoarece nu necesită nicio conştiinţă, nicio conştientizare şi nicio alegere. Pentru ca această situaţie să se schimbe, trebuie dezvoltată şi exercitată un pic de voinţă pentru a face acea alegere. De obicei, această voinţă se dezvoltă numai în urma unei mari suferinţe, când se înţelege faptul că propria minte este cea care provoacă suferinţa. Aceasta este condiţia umană.

Setarea implicită este frica. Fericirea, pe de altă parte, trebuie învăţată. Acest lucru poate părea un aranjament nedrept. De ce n-ar

putea toată lumea să fie fericită cu uşurinţă? Răspunsul nu este simplu. Trebuie să ne mulţumim cu faptul că înţelegem situaţia – şi apoi să o acceptăm. Să fii furios sau necăjit că aşa e viaţa, ar însemna să te bălăceşti în emoţiile ego-ului, iar asta nu duce nicăieri. În schimb, să accepţi cum stau lucrurile în viaţă, în general, ca şi în viaţa ta personală, aceasta este calea spre fericire şi ieşirea din mlaştina fricii şi a altor emoţii negative.

Nu trebuie să te temi de bătrâneţe, aşa după cum nu trebuie să te temi de nimic altceva. Frica este o stare mentală disfuncţională, care nu face decât să te ţină captiv în gândirea egotică şi nefericire. Dacă poţi înţelege adevărul despre această frică şi toate celelalte frici, atunci poţi fi fericit indiferent de vârstă. De fapt, probabil că vei fi mai fericit ca oricând, pentru că te vei simţi mai liber ca niciodată, şi despre asta-i vorba în acest joc al vieţii. Câştigători sunt aceia care sunt liberi să iubească şi să trăiască viaţa aşa cum este ea, fără toate acele minciuni şi frici adăugate.

Dacă dai atenţie adevărului şi nu mai crezi minciunile minţii egotice, vei fi mai fericit decât ai fost vreodată. Acesta este adesea rezultatul muncii anilor ultimi, dar ea nu trebuie să înceapă atunci. Începe acum, la vârsta pe care o ai. Orice vârstă ai avea, acum este momentul perfect pentru a începe să-ţi depăşeşti temerile şi să fii fericit. Fericirea întinereşte omul şi vei avea şi toate beneficiile înţelepciunii, experienţei şi talentelor pe care le-ai câştigat pe parcurs. Fă din fericire scopul tău şi nu-ţi va mai păsa de câţi ani ai, pentru că vei fi îndrăgostit de viaţă. Pierde-ţi autocentrarea şi narcisismul ego-ului şi îndrăgosteşte-te de viaţă!

Acum, să vorbim despre aspectul exterior. Multora nu le place cum arată când îmbătrânesc şi, totuşi, pe interior, oricine se simte neschimbat pe tot parcursul vieţii. Fiinţa care eşti nu se schimbă. Dar ţi-e greu să te uiţi în oglindă, din cauză că te aştepţi să vezi pe altcineva. Te aştepţi să vezi o persoană mai tânără, dar aceea a dispărut; acel corp a dispărut.

Această aşteptare sau tendinţă de a compara cum arăţi acum cu felul cum arătai mai demult, asta-i sursa suferinţei. Totul se petrece în capul tău. Tu îţi creezi această suferinţă. Păstrezi în minte o imagine despre cum crezi că ar trebui sau ai putea arăta sau cum ai arătat odată, şi suferi pentru că nu arăţi aşa. Indiferent de vârstă, acesta este motivul pentru

care oamenii suferă din cauza aspectului lor. Suferă din cauza ideilor din mintea lor.

Ideile greşite care vă fac să suferiţi sunt că *ar trebui*, *aţi putea* sau *doriţi* să arătaţi diferit faţă de cum arătaţi. *Asta* e de-a dreptul o fantezie! Aceste “ar trebui”, “aş putea” şi “doresc” sunt nişte pretenţii: Ego-ul pretinde că viaţa ar putea sau ar trebui să fie cum îşi doreşte el. Ego-ul vrea ca viaţa să fie altfel decât aşa cum este. În zadar! Aceasta este minciuna fundamentală de la baza celor mai multe suferinţe. Când o veţi înţelege cu adevărat, veţi înceta să suferiţi. Dar trebuie să o depistaţi de nenumărate ori, ceea ce nu este atât de uşor, căci această minciună pătrunde aproape în fiecare gând.

Cea mai bună abordare este să treceţi dincolo de toate gândurile despre propria persoană, ceea ce vă va elibera de aceste minciuni şi concepţii greşite. Schimbaţi-vă relaţia cu vocea din cap, acel flux nesfârşit de „eu”, „al meu” şi „mie”. Dacă încetaţi să mai credeţi această voce, nu veţi mai fi deranjaţi de ea. Aceasta este măiestria spirituală şi este nevoie de practică pentru a o obţine. La asta se referă iluminarea spirituală şi calea către iluminare. Deci, aţi putea începe acum!

Nu puteţi arăta altfel decât ca în acest moment. Acesta este adevărul. Unii dintre voi vor susţine că, dacă vă antrenaţi sau dacă folosiţi o nouă cremă de faţă sau în alt mod, puteţi să vă schimbaţi aspectul. Dar adevărul este că, în acest moment, nu puteţi arăta altfel. Sunteţi liberi să faceţi orice doriţi ca să schimbaţi sau să încercaţi să vă îmbunătăţiţi aspectul, dar şi atunci, adevărul va fi că veţi arăta în acel fel şi nu altfel.

Dar acum, dacă puteţi accepta ce este adevărat chiar acum, veţi fi fericiţi. Este posibil, şi chiar probabil, ca odată ce vă acceptaţi fizicul aşa cum este, să vă folosiţi timpul şi energia în moduri mai utile decât încercând să îmbunătăţiţi aparenţele. Când veţi scăpa de narcisism şi autocentrare, veţi fi mai fericiţi şi veţi avea mai mult timp şi energie pentru alte lucruri.

Este important să-ţi dai seama că alegerile tale contează; contează la ce dai atenţie. Energia ta se îndreaptă acolo unde îţi concentrezi atenţia. Dacă vrei să investeşti timp, energie şi bani pe aspectul exterior, vei avea mai puţin pentru alte lucruri care, poate, că sunt mai importante. Pur şi simplu, aşa stau lucrurile.

Dacă te simţi nemulţumit de aspectul tău, atunci probabil că îţi vei investi timpul şi energia pentru a face ceva în acest sens. Dar dacă nu ai fi nemulţumit de aspect, ce altceva ai putea face cu timpul, energia şi atenţia ta? Nu-ţi lăsa mintea să te facă nefericit. Fă-te singur fericit şi vezi ce acţiuni tinde în mod natural să facă acea persoană fericită.

Să mai vorbim puţin despre frumuseţe. Se pare că contează foarte mult. Dar oare chiar contează? Dacă se întâmplă să fii frumoasă, atragi multă atenţie pentru felul în care arăţi. Este chiar atât de dorit? Oare ce anume din fiinţa umană se simte atras de aparenţele superficiale ale celor care îndeplinesc standardele de frumuseţe? Acesta este sinele condiţionat, sinele fals. Chiar vrei să fii cineva care stimulează dorinţele oamenilor, gelozia, comparaţia cu propria persoană şi pofta carnală – adică ego-urile lor? Când călugăriţele îşi tund părul şi îmbracă veşminte monahale, intenţia este de a le cultiva smerenia şi frumuseţea interioară. Dar tot ce-i cu adevărat necesar este să-ţi schimbi relaţia cu propria minte, nu părul şi hainele.

Nu spun că n-ar trebui să fiţi frumoase. Dacă sunteţi, atunci acest lucru este menit să facă parte din experienţa voastră. Este atât un dar, cât şi o provocare. Fiecare dintre voi este pe atât de frumoasă pe cât trebuie să fiţi. Sunteţi perfect concepute aşa cum arătaţi.

Dar dacă nu eşti atât de frumoasă pe cât ţi-ai dori, atunci de ce tânjeşti după o mai mare frumuseţe? Ce crezi că îţi va aduce mai multă frumuseţe? Dacă crezi că-ţi va aduce dragoste şi fericire, să ştii că nu-i deloc mai probabil să ţi le aducă decât dacă nu vei fi atât de frumoasă.

Iubirea şi fericirea vin la cei care sunt frumoşi în interior. Propria lor dragoste şi fericire atrag spre ei o viaţă de dragoste şi fericire. A dori să fii frumos pe interior, să fii în armonie cu tot ceea ce este bun, este o dorinţă meritorie şi la îndemâna tuturor. De ce să cauţi ceva care nu poate fi atins şi care nu te va satisface niciodată, atunci când tot ce ai nevoie pentru a fi fericit este uşor de obţinut şi îţi va aduce tot ce ţi-ai putea dori?

Adevărul este că ceea ce ai nevoie pentru a fi fericit nici măcar nu trebuie obţinut, ci descoperi că a fost aici tot timpul. Descoperi frumuseţea interioară ascunsă de sinele fals. Această frumuseţe interioară este starea ta naturală.

Frumuseţea interioară este descoperită dându-i atenţie. Focalizează-te pe iubire – pe *a fi iubitor*, pe a oferi dragoste, şi toate celelalte ţi se vor

da pe deasupra. „Căutaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu...” „Împărăţia lui Dumnezeu este în voi.” Ce este împărăţia lui Dumnezeu altceva decât dragoste? Dumnezeu este iubire şi este înăuntrul tău, deoarece eşti făcut din dragoste şi *pentru a iubi*. Ai fost făcut după chipul lui Dumnezeu şi trebuie să depăşeşti blocajul iubirii, care este ego-ul.

Nu te lăsa indus în eroare de dorinţele ego-ului. Sunt false. În spatele oricărei dorinţe se află o frică. Dorinţa şi frica merg mână în mână: îţi doreşti ceva şi apoi te temi că nu vei obţine ceea ce îţi doreşti. Te temi şi apoi îţi doreşti ceva care să-ţi potolească acea teamă. Nu o poţi avea pe una fără cealaltă.

Modul prin care-i menţinută iluzia, realitatea falsă – realitatea virtuală a minţii – este prin dorinţă şi frică. Te învârţi în cerc, temându-te şi încercând să-ţi îndepărtezi frica prin dobândirea a ceva, sau obţinând ceva şi apoi temându-te că îl vei pierde. Fii conştient de acest joc. Nu are niciun sfârşit. Dorinţa şi frica nu se termină. Ego-ul pretinde că are soluţia la frica şi dorinţa pe care tot el le creează, dar acea soluţie aduce doar mai multă frică şi dorinţă.

Poţi renunţa la acel joc şi te poţi alătura jocului iubirii. Tot ce este necesar este să fii aici-şi-acum şi să spui “da” la orice există, exact aşa cum este. Jocul fricii şi dorinţei este un joc de “nu”: „Nu, nu vreau asta; în schimb, vreau aia.” Ego-ul este ca un copil capricios, care nu ştie ce-şi doreşte, dar cere mereu câte ceva şi nu-i niciodată mulţumit cu nimic.

Cunoaşte-ţi ego-ul. Priveşte-l aşa cum este şi nu te va mai putea speria sau face nemulţumit. Ai deja tot ce ai nevoie în acest moment pentru a fi fericit, pentru că tot ce ai nevoie este o inimă iubitoare care spune “da” vieţii. Acum alege să fii pe pace cu privire la vârstă şi la orice altceva. Sufletul tău este fără vârstă şi fără preţ. Eşti menit să fii exact aşa cum eşti şi eşti foarte iubit exact aşa cum eşti.»

Capitolul 8

Frica de pierdere

«Pierderea este o parte naturală a vieţii. Un mod mai adevărat de a o spune este „schimbarea este o parte naturală a vieţii”. Asta, pentru că „pierderea” este, de fapt, o poveste: „Am pierdut ceva”. Este un mod subtil în care ego-ul transformă schimbarea într-o poveste tristă. Ego-ul face ca experienţa impersonală a schimbării să devină personală, gândindu-se la ea ca la „pierderea mea”. Schimbarea se întâmplă în mod natural şi se întâmplă tuturor; nu este personală. Nu eşti persecutat personal, aşa cum deseori simte ego-ul. Se simte victimizat de schimbare: „Asta nu ar fi trebuit să se întâmple! De ce mie?"

Desigur, nu negăm aici tristeţea unei pierderi. Este firesc să fii trist când pierzi ceva sau pe cineva. Doar că ego-ul creează genul de tristeţe care persistă şi doare foarte mult. Pierderea a ceva sau chiar a cuiva nu trebuie să se simtă chiar atât de jalnic. Asta poate suna ca o blasfemie. Mulţi simt că nu ar onora dispariţia cuiva sau a ceva dacă nu ar fi trişti. Mărimea tristeţii pe care o simte cineva după o pierdere este adesea luată ca indicator al dragostei sale pentru ceea ce a pierdut. Dar acest lucru, pur şi simplu, nu este adevărat.

Chiar şi numai a pune sub semnul întrebării această credinţă stârneşte o mulţime de resentimente în oameni. Dar eu mă aflu aici pentru a vă elibera de durerea şi concepţiile greşite inutile ce stau la baza durerii, aşa că trebuie să vă spun adevărul – anume, ce este posibil în starea iluminată. Nu spun că cineva iluminat nu se simte niciodată trist, ci că acea tristeţe este diferită de ceea ce simt majoritatea oamenilor, deoarece persoana iluminată are o relaţie diferită cu acel sentiment şi cu toate sentimentele. Tristeţea şi alte sentimente create de gândurile egotice persistă şi afectează persoana obişnuită mult mai mult decât îl afectează pe cel iluminat.

În starea iluminată, sentimentele apar, aşa cum au făcut-o întotdeauna, dar omul nu se mai identifică cu ele într-un mod care să-i producă suferinţă. Fac aici o distincţie clară între tristeţea resimţită ca dureroasă şi tristeţea care nu este resimţită la fel de dureros. În starea

iluminată, când apare tristeţea, o simţi pe deplin, dar *nu devine* tristeţea fiinţei umane obişnuite.

Este dificil să descrii această diferenţă dacă nu ai simţit-o niciodată, dar voi încerca. Oamenii iluminaţi trăiesc sentimentul de tristeţe ca o senzaţie de tristeţe, o experienţă. Această experienţă intră în conştiinţa lor şi devine predominantă, iar apoi trece, ca o ploaie de vară. Şi ca la o ploaie de vară, pot apare chiar şi lacrimi, dar acele lacrimi nu sunt legate de o poveste. Se simt pure, purificatoare şi nu lasă reziduuri. Apoi tristeţea, ca toate furtunile, se termină în mod natural, iar alte experienţe îi iau locul. Odată ce furtuna a trecut, sentimentul respectiv nu este cărat şi în alte momente. Tristeţea poate apărea din nou în altă clipă, când este trăită din nou, pur şi simplu, pentru perioada relativ scurtă în care este prezentă. În acest fel, sentimentele nu sunt întărite, ci vindecate.

Recunosc faptul că iluminarea este relativ rară şi că aveţi puţine modele ale acesteia. Eu am fost unul dintre modele. Şi totuşi, iluminarea este destinul tuturor. Aşadar, puteţi afla şi voi cum arată acea destinaţie, ca să vă puteţi îndrepta în direcţia respectivă. Eu nu vorbesc aici despre negarea sau suprimarea sentimentelor, ci, mai degrabă, de evoluţia naturală a sentimentelor în cadrul condiţiei umane.

De obicei, ceea ce se întâmplă cu această emoţie foarte naturală este că sentimentul pur de tristeţe se ataşează de nişte poveşti, care transformă sentimentul în ceva personal: „Eu sunt trist". Însuşi limbajul exprimă această personalizare a sentimentului, care vă menţine identificaţi cu tristeţea. Cine este acel „eu" care este trist? Este sinele fals, pentru că ar fi imposibil ca Sinele adevărat *să fie ceva*, orice. Adevăratul Sine doar-este. Numai sinele fals poate fi trist. Imediat ce te-ai identificat cu un sentiment, trăirea lui devine o suferinţă reală.

De fapt, tristeţea şi alte emoţii dau viaţă sinelui fals: Cine eşti tu? „Eu sunt trist", şi acum ştii cine eşti. Te-ai autodefinit. Sinele fals a primit o definiţie. Pe de altă parte, adevăratul Sine trăieşte un sentiment continuu de uimire, dragoste, recunoştinţă şi bucuria vieţii. Dacă Sinele adevărat este ceva, el este trăirea acestor stări superioare.

Ego-ul vrea două lucruri: primul, să fie trist, căci încearcă să amplifice tristeţea prin poveşti, şi al doilea, vrea ca tristeţea să dispară. Ego-ul umple sentimentele cu poveşti şi te îndeamnă să le exprimi în mod dramatic, ceea ce le întăreşte şi mai mult, făcându-le să pară mai

reale şi mai importante decât sunt de fapt. Iar apoi, ego-ul este nemulţumit de sentimentele pe care *chiar el* le-a creat.

Manifestarea dramatică a sentimentelor şi exprimarea poveştilor din spatele sentimentelor este un mod prin care ego-ul încearcă să scape de ele. Mulţi cred că, spunându-şi poveştile, vor suporta mai bine acele sentimente, dar prin asta mai mult întăresc acele poveşti şi sentimente. Chiar şi mulţi psihoterapeuţi provoacă ocazional mai mult rău decât aduc alinare, încercând să ajute oamenii să-şi proceseze sentimentele în acest fel deschis.

Această exprimare dramatică este un lucru pe care oamenii iluminaţi nu-l fac, deoarece nu simt nevoia, căci ei nu-şi spun poveşti care să transforme tristeţea în sentimente ce ar necesita procesare. Ei trăiesc experienţa simplă în momentul apariţiei tristeţii, care se disipează în mod natural dacă atenţia rămâne pe aici-şi-acum.

Chiar şi într-un moment de tristeţe, se petrec mult mai multe decât senzaţia tristeţii, inclusiv alte sentimente, cum ar fi dragostea. Persoana iluminată este în contact cu iubirea şi perfecţiunea vieţii, care îi elimină orice posibilitate de a se împotrivi tristeţii sau de a-şi spune povestea că "pierderea nu ar fi trebuit să se întâmple" sau vreo altă poveste.

Când nu te împotriveşti unui sentiment prezent, ci doar îl trăieşti, sentimentul se schimbă în mod natural, iar viaţa merge mai departe. Sentimentul de tristeţe poate apărea din nou, chiar şi frecvent, dar atunci doar îl vei observa şi, prin asta, îl vei onora, iar acest respect arătat îl va face să se relaxeze şi să se degajeze de la sine.

Dacă nu-ţi spui poveşti despre tristeţe, atunci ea nu va rămâne mai mult decât durata sa naturală de viaţă. Poveştile, chiar şi povestea „Nu ar fi trebuit să se întâmple", ţin sentimentele în viaţă. Astfel de poveşti creează dureri emoţionale inutile. Acest lucru este înţeles şi văzut în mod clar de către cei iluminaţi, astfel că ei renunţă în mod natural la toate poveştile. Tocmai asta îi face nişte iluminaţi.

După cum am spus, iluminarea este relativ rară şi este posibil să nu atingeţi în această viaţă acel nivel de libertate şi detaşare de gânduri. Dar este totuşi important să vă îndrept în acea direcţie, mai ales că modul cum înţelegeţi şi abordaţi emoţiile vă fac adeseori să le suportaţi şi să le gestionaţi mai greu. Puteţi învăţa să practicaţi ceea ce fac cei iluminaţi.

Aşa deveniţi iluminaţi, înţelegând ceea ce au înţeles ei şi apoi practicând ceea ce fac ei în mod natural.

Aşadar, iată ce trebuie înţeles: Tristeţea apare în mod natural ca parte a condiţiei umane. Ea apare în mod natural în vremuri de pierderi şi trebuie simţită, deci respectată, lăsându-vă s-o simţiţi fără a vă spune poveşti despre ea: observând-o şi apoi lăsând-o să se disipeze în mod natural, la timpul ei. Fiecare sentiment are o durată de viaţă şi trebuie să-i permiteţi să trăiască şi apoi să-i permiteţi să „moară" de moarte naturală.

Dar vă vine greu să-l lăsaţi să dispară în mod natural, din cauză că ego-ul vrea să transforme acea tristeţe în ceva mai mult. Vrea să obţină ceva de la tristeţe: Vrea să obţină o identitate şi vrea să crească şi alte sentimente din ea! Furia, resentimentul, vina, autocompătimirea, răzbunarea, ura – nu veţi trăi aceste sentimente, dacă nu lăsaţi tristeţea să-şi adauge nişte poveşti. Iniţial, tristeţea este doar tristeţe. Apoi tristeţea capătă nişte poveşti, care creează alte sentimente mai negative şi dăunătoare, şi apoi, alte poveşti pentru a apăra acele sentimente. Sentimentele se adună unele peste altele ca într-un bulgăre de zăpadă rostogolit la vale. Învăţaţi să nu faceţi asta.

Pierderea face parte din viaţă, deoarece viaţa se schimbă constant. Nimic nu rămâne la fel. Vă schimbaţi constant, cu toţii şi totul. Trebuie să curgeţi cu fluxul vieţii, cum se zice, pentru a fi fericiţi în acest flux. Trebuie să acceptaţi că schimbarea are loc şi se va întâmpla, inclusiv multe schimbări pe care, în mod natural, nu le veţi agreea.

Dacă aţi putea vedea cu adevărat şi aţi fi conştienţi de perfecţiunea vieţii, nu aţi simţi prea multă tristeţe. Iar tristeţea pe care totuşi aţi simţi-o nu s-ar simţi ca fiind *a voastră*, ci mai mult ca tristeţea umanităţii, experienţa dulce-amară de a fi o fiinţă umană în acest plan al existenţei. În acea tristeţe ar exista un sentiment de frumuseţe, sacralitate şi recunoştinţă pentru darul care este viaţa.

Fiecare pierdere este o ocazie de a simţi minunea şi valoarea vieţii. Faptul că viaţa se schimbă şi apar pierderi este un motiv în plus de a iubi şi a fi recunoscător pentru orice există aici-şi-acum, pentru că nu ştii dacă va mai fi aici în momentul următor. În această stare trăieşte iluminatul, o stare de recunoştinţă pentru ceea ce este dat, pentru ceea ce *există* acum.

Să trăieşti în Prezenţă, în legătură cu adevăratul tău Sine, este o celebrare a ceea ce *există*, nu o tânjire după ceea ce *nu există*. Ceea ce nu există, nu este aici, deci nu-i dai atenţie. Cum ai putea suferi din cauza a ceva căruia nu-i dai atenţie? Dacă te concentrezi pe faptul că ceva sau cineva nu este prezent, cu siguranţă, vei suferi. Dar dacă te concentrezi pe ceea ce *este* aici şi te bucuri de acest lucru, nu vei fi niciodată nefericit.

Acesta este motivul pentru care cei iluminaţi nu suferă din cauza pierderilor, deoarece suferinţa este o poveste despre ceea ce s-a pierdut într-un moment trecut. Dar ei nu cară amintirea acelor momente în prezent, aşa că nu suferă în momentul prezent.

Ei trăiesc cu recunoştinţă pentru momentul de Acum, care are tot ce ai nevoie pentru a fi fericit, căci este întotdeauna posibil să simţi recunoştinţă pentru ceea ce *este*. Există întotdeauna atâtea lucruri pentru care să fii recunoscător. Cei iluminaţi sunt recunoscători, pur şi simplu, pentru că trăiesc, pentru oportunitatea de a fi în viaţă şi de a experimenta această viaţă, oricum ar fi ea. Aşa este starea iluminată, deci cum ai putea suferi dacă ai simţi aşa?

Frica de pierdere, ca toate fricile, este o teamă de ce se va întâmpla în viitor. Puteţi înţelege cât de inutile sunt astfel de gânduri, căci viitorul pe care vi-l imaginaţi nu există şi nu va fi niciodată aşa cum vi-l imaginaţi, iar gândurile voastre oricum nu îl pot afecta.

Cei iluminaţi sunt fericiţi pentru că rămân în momentul prezent şi îl absorb pe deplin. Nu se pierd în idei despre trecut sau viitor, căci acolo se află suferinţa.

Ce rost ar avea să rumege ideea unor posibile pierderi viitoare? De ce ar face ego-ul asta? Ajută în vreun fel? Puteţi aduce vreo justificare de ce ar face cineva asta?

Este destul de uşor de înţeles cât de inutil este să reflectaţi îndelung la astfel de posibilităţi, căci nu serveşte la nimic. Şi totuşi, oamenii o fac şi chiar devin obsedaţi de temeri cu privire la o posibilitate viitoare. De ce? Pentru că dacă vă lăsaţi mintea să vagabondeze nestrunită, asta va face. Mintea egotică nu este raţională. Nu vă slujeşte. Este partea primitivă a creierului, nu partea creierului care vă este de ajutor în viaţă, care stochează condiţionările utile şi gândeşte raţional.

Este important să vă daţi seama că vocea care credeţi că ar fi propria voastră voce este, de fapt, o voce care vă demoralizează şi o face în

moduri destul de viclene şi nu atât de uşor de perceput. Scopul meu este să demasc căile prin care mintea, aducându-vă gânduri de frică, vă face să suferiţi. Iar suferinţa vă împiedică să accesaţi resursele interioare care vi s-au dat pentru a face faţă provocărilor vieţii – resurse precum curajul, răbdarea, acceptarea, înţelepciunea şi iubirea. Suferinţa cauzată de temerile voastre este destul de rea, dar şi temerile însele vă împiedică să aflaţi cine sunteţi şi să trăiţi cu adevărat.

Teama de pierdere nu este decât o împotrivire suplimentară din partea ego-ului la felul în care este viaţa. Ego-ului nu-i place viaţa aşa cum este ea. Îi este frică de viaţă şi te face să te temi de viaţă. Teama de pierdere, ca toate fricile, se preface a-ţi fi de ajutor, arătând spre ceva de care ar trebui să te temi, ceva la care ar trebui să fii atent. Astfel de gânduri sugerează că chiar ar exista ceva de care să-ţi fie frică, deşi nu există. Ele sugerează să-ţi fie frică de pierdere şi, uite-aşa, te temi.

Dar la ce bun să te temi de pierdere? Chiar dacă ai putea prezice pierderea, la ce ţi-ar folosi să-ţi fie teamă de ea? Frica nu te protejează de pierdere şi nu te pregăteşte pentru o pierdere. Nimic nu o poate face şi nici nu este nevoie. Teama de o pierdere viitoare este o imaginaţie, aşa că de ce ar trebui să te pregăteşti pentru ceva ce doar ţi-ai imaginat? Sinele tău adevărat este bine echipat pentru a face faţă oricărei pierderi care ar putea să apară, dar atunci când va apare.

Tot ce face frica este să te facă nemulţumit de viaţă. Când îţi crezi temerile, vezi viaţa prin ochii nefericiţi ai ego-ului, ceea ce înseamnă că nu priveşti prin ochii adevăratului tău Sine, ochii recunoştinţei, păcii şi iubirii. În neregulă cu perspectiva ego-ului este nu doar că este negativă şi neagă viaţa, ci mai este şi incompletă. Ego-ul nu recunoaşte ce se mai întâmplă în afară de pierderea lucrurilor sau oamenilor. Da, în viaţă pierzi lucruri şi chiar oameni, dar adevărul complet este că şi câştigi lucruri şi oameni.

Procesul vieţii constă în naştere şi moarte permanentă. Schimbările vieţii îţi iau lucruri şi oameni, dar îţi şi aduc lucruri şi oameni noi. Fluxul vieţii este ca şi cum ai călători într-o barcă pe un râu la vale: Peisajul se schimbă constant, pe măsură ce laşi în urmă ceea ce tocmai ai trăit şi un nou peisaj îi ia locul. Dacă stai în barcă şi te uiţi mereu înapoi, nu te vei bucura de plimbare şi de noul peisaj. Va fi acolo, dar nu îl vei trăi pe cât de deplin ai putea s-o faci.

Aşa se desfăşoară viaţa, mereu înaintează, mereu se schimbă, mereu apare ceva nou, mereu răman în urmă lucruri. Pierderile de lucruri şi de oameni sunt o parte naturală a fluxului vieţii.

Dacă rămâi blocat în tristeţe şi jale pentru ceea ce ai pierdut, este posibil să ratezi ceea ce îţi aduce viaţa. Viaţa nu ia fără a dărui şi viaţa are înţelepciunea să îţi aducă ceea ce ai nevoie şi ce-ţi doreşte sufletul. Când de bucuri de ceea ce îţi aduce viaţa, fericirea este întotdeauna posibilă. Bucură-te de ceea ce *este*!»

Capitolul 9

Frica de boală

«Oamenilor le este frică în mod natural de boală, deoarece este limitativă şi adesea dureroasă sau, cel puţin, incomodă. Nimeni nu vrea să fie bolnav! Cu toate acestea, boala este un profesor excelent şi trebuie să o recunoaşteţi ca atare dacă doriţi să treceţi prin ea cu un minim de suferinţă şi să învăţaţi lecţiile ce trebuie să fie învăţate din ea.

Nici lecţiile nu plac nimănui. Lecţiile pot fi dureroase. Dar, din nou, trebuie să ne întrebăm: „Dureroase pentru cine?" Lecţiile trebuie să fie dureroase? Oare *chiar sunt* dureroase? Ego-ul, vocea din capul vostru, face să fie dureros tot ceea ce nu-i place, împotrivindu-i-se şi spunând poveşti negative despre el. Chiar şi experienţe pe care unii le-ar putea considera pozitive, ego-ul vostru poate să le respingă şi să se supere din cauza lor.

Este ca şi cum ai avea în cap un copil de doi ani care spune „Nuuu!" la orice decide că nu-i place. „Decide" nu-i un cuvânt potrivit, deoarece mintea are anumite preferinţe care joacă rolul de decizii. De exemplu, ar putea prefera înotul în zilele toride, dar nu prea fierbinţi. Dar oare plăcerea înotului nu depăşeşte grija pentru temperatura ambiantă? Nu sugerez că înotul în apă rece ca gheaţa ar fi acelaşi lucru cu înotul în apă caldă sărată, dar preferinţele minţii sunt uneori foarte înguste şi seacă de bucurie multe plăceri simple ale vieţii. Dacă daţi prioritate preferinţelor minţii, nu prea veţi avea parte de bucurii.

Vreau să ajung la ideea că boala nu este neapărat atât de rea pe cât o descrie ego-ul. Ba mai mult, deoarece boala serveşte unui scop spiritual, ea este bună. Da, boala nu este doar un rău necesar; este *chiar bună*! Dacă treceţi prin experienţa unei boli, atunci ea este experienţa potrivită pentru voi, din perspectiva sufletului. Sufletul vostru beneficiază de acea boală într-un fel sau altul, poate într-un mod pe care nu îl veţi afla niciodată. Dar de multe ori, oamenii *sunt* conştienţi de beneficiile bolii, dacă nu în timpul ei, măcar după ce a trecut ceva timp.

Boala te învaţă şi te schimbă cum nimic altceva nu poate s-o facă. Experienţele vieţii au un scop. Dacă eşti conştient de acest lucru, vei suferi mult mai puţin. Dacă ai şti şi ai crede cu adevărat că experienţa pe

care o trăieşti este cea potrivită, te-ai putea relaxa şi ai fi împăcat cu situaţia. Acea stare de seninătate arată că eşti aliniat cu adevăratul tău Sine. Când accepţi că o experienţă are sens şi merită cazna, vei simţi ceea ce trăieşte Sinele tău adevărat în acel moment, şi nu vei mai simţi împotrivirea sinelui fals.

Acesta este unul dintre lucrurile care te învaţă boala: Te învaţă să treci dincolo de suferinţa sinelui fals către pacea şi acceptarea proprii Sinelui adevărat. Te învaţă prin suferinţă. Când suferinţa devine prea mare, vei căuta o cale de ieşire şi singura cale de ieşire din suferinţa cauzată de mintea egotică este Adevărul, o altă perspectivă decât cea a ego-ului, adică ceea ce vă învăţ acum: Toate ale vieţii sunt o binecuvântare şi sunteţi meniţi să descoperiţi pacea şi dragostea din miezul ei, indiferent de situaţii. Boala este una dintre cele mai nedorite experienţe pe care le au fiinţele umane, deci este un profesor excelent despre cum să depăşiţi suferinţa sau, cel puţin, cum să o diminuaţi.

Această lecţie este esenţială pentru creşterea voastră spirituală şi evoluţia sufletului. Învăţaţi o mulţime de lecţii când lăsaţi mintea egotică să vă conducă: Învăţaţi să duceţi treburile la bun sfârşit, cum să faceţi bani, cum să obţineţi ceea ce vreţi, cum să fiţi responsabili şi vă dezvoltaţi talentele şi abilităţile. Însă ce învăţaţi din boală este foarte diferit. Nu sunt nişte lecţii lumeşti, ci mai degrabă lecţii ale celeilalte lumi, lecţii ale spiritului.

Boala te face să fii mai profund spiritual, în parte, din cauză că te pune în genunchi. Boala te scoate din competiţia necruţătoare şi din activităţile obişnuite ale ego-ului, care îţi dădeau un fals sentiment de putere şi control. Boala îţi ia acea putere şi control. Te umileşte şi îţi cere să ţii seama şi de alte lucruri din viaţă, în afară de realizările personale, dezvoltarea de sine, grija pentru ceilalţi şi grija propriilor afaceri. Te obligă să dai atenţie la lucruri la care poate că nu ai fost atent, cum ar fi introspecţia, recunoaşterea stărilor interioare şi ce anume îţi doreşti cu adevărat.

Când eşti bolnav, de multe ori nu poţi face lucrurile pe care obişnuiai să le faci, din care îţi trăgeai identitatea. Acum cine eşti? Cine eşti, dacă nu acele roluri pe care le interpretai, dacă nu eşti mama care are grijă de toată lumea sau omul de afaceri care lucrează din greu în fiecare zi sau

persoana care proiectează poduri sau cântă într-o formaţie rock? Cine eşti tu? Fără aceste roluri şi identităţi, cine eşti?

Ca şi în cazul morţii, boala ne înlătură identităţile, temporar sau ceva mai permanent, obligându-ne să observăm ce rămâne în locul lor. Ce rămâne când nu mai poţi acţiona şi crea şi realiza şi dobândi şi avea grijă de ceilalţi? Oare mai ai vreo valoare? Poţi oare găsi ce-i valoros şi preţios la tine în afară de ceea ce faci, ceea ce dobândeşti şi ceea ce produci? Ce rămâne real, adevărat şi neschimbat? Ce este neatins de boală?

O mare parte din identitatea unei persoane este legată de ceea ce face în viaţă, dar aceea nu-i adevărata identitate. Aceea este identitatea personajului pe care îl joci, ceea ce-i absolut în regulă. Eşti menit să fii acel personaj şi să realizezi ceea ce are de realizat aici acel personaj. Şi totuşi, de fapt, tu nu eşti acel personaj, ci mult mai mult. Tu eşti Conştiinţa, forţa vieţii, care însufleţeşte corpul-minte şi permite personajului să aibă viaţă.

Unii oameni sunt meniţi să descopere acest mare mister şi să-l simtă mai profund decât alţii. Sufletele pregătite pentru o astfel de aprofundare aleg deseori boala pentru a duce fiinţa la un nivel mai profund de înţelegere şi purificare. Prin purificare, mă refer la purificarea de ego. Creşterea spirituală despre care vorbesc nu este doar o înţelegere intelectuală mai adâncă, ci o adevărată realizare a cine sunteţi cu adevărat şi o continuă aprofundare a acestei înţelegeri.

Asta reuşeşte să facă boala pentru mulţi. Vă elevează conştiinţa, pentru realizarea adevăratei voastre naturi. Dacă planul sufletului vostru este să experimentaţi o boală temporară sau mai îndelungată în acest scop, atunci este mult mai bine să priviţi experienţa în acest mod, ca să puteţi continua să susţineţi acest proces lăuntric.

Oricum, acest proces se va întâmpla şi se întâmplă şi fără cooperarea voastră – vă veţi adânci în spirit *indiferent* dacă vă lăsaţi în seama lui şi îl acceptaţi sau nu. Dar va fi mult mai uşor, mai fluid şi, probabil, mai rapid, dacă sunteţi conştienţi de ceea ce se întâmplă şi colaboraţi la nivelurile profunde.

Într-adevăr, creşterea spirituală este misterioasă. Când oamenii suferă o transformare spirituală, deseori nu-şi dau seama ce se întâmplă. De multe ori, se simt pierduţi sau confuzi sau secătuiţi şi dezinteresaţi de

viaţă şi sunt adesea cuprinşi de o nostalgie spirituală dureroasă. Pot chiar să simtă că mor sau că vor să moară. Acestea sunt câteva semne posibile că are loc o transformare spirituală.

Dar ceea ce nu puteţi vedea sunt rezultatele – beneficiile – unei astfel de transformări, deşi la un moment dat este probabil să vă daţi seama că sunteţi diferiţi. Vă raportaţi la viaţă altfel. Ceva s-a schimbat, dar este posibil să nu înţelegeţi ce s-a întâmplat sau să apreciaţi profunzimea transformării.

Scopul creşterii spirituale este de a deveni o persoană mai bună. Cum se măsoară asta? Majoritatea oamenilor ar măsura cât de iubitori şi amabili sunt, şi aceasta este o măsură. Dar mai există multe alte semne ale dezvoltării spirituale: mai multă răbdare, mai multă acceptare, mai multă compasiune, delicateţe şi blândeţe, dezinteres pentru interacţiunile sociale superficiale sau divertisment, dezgust pentru negativitate şi dramă, plăcerea de a fi în natură şi de doar-a-fi, bucuria lucrurilor mici şi simple din viaţă, încântarea de a trăi, apreciere şi recunoştinţă pentru viaţă, pace interioară şi mulţumire.

Acestea nu sunt schimbări spectaculoase care să fie deosebit de vizibile pentru ceilalţi şi nu sunt lucruri pe care ego-ul să le dorească în mod special. Progresul spiritual nu te transformă într-o stea rock şi nici măcar într-un sfânt. Te transformă într-o fiinţă umană fericită, mulţumită, a cărei bunătate se revarsă către ceilalţi în moduri simple. Nu, ego-ul nu este interesat de asta, cu certitudine. El nu caută pace, dragoste şi mulţumire, ci spectacol, emoţie şi lucruri speciale. Vrea un parc de distracţii, nu un lac calm.

Pe măsură ce treci printr-o transformare spirituală, devii mai puţin interesat de lucrurile de care este interesat ego-ul: succesul de dragul succesului, să arăţi bine, să obţii recunoaştere sau admiraţie de la ceilalţi şi să dobândeşti diverse lucruri. S-ar putea să simţi că ţi-ai pierdut calităţile, abilitatea de a lupta şi de a te sui în vârful grămezii. Şi probabil că aşa este. Dar asta-i o pierdere doar pentru ego şi obiectivele sale, şi totuşi, vei înflori în alte moduri. Pur şi simplu, nu mai priveşti lucrurile la fel şi asta poate fi deconcertant, cel puţin pentru ego. Prin urmare, bineînţeles că ego-ul nu este mulţumit de boală, căci ea catalizează o asemenea schimbare, scoţându-te din lumea ego-ului şi aruncându-te în acest teritoriu spiritual neexplorat. Cine eşti acum?

Nu poţi trece printr-o boală gravă sau un handicap fără ca să te schimbe în moduri foarte importante, din punctul de vedere al sufletului tău. Ceea ce câştigi astfel nu se poate câştiga în alt mod. Boala oferă un mediu special pentru dezvoltarea anumitor atribute, care te fac o persoană mai bună, cu calităţi precum răbdarea, compasiunea, smerenia, acceptarea şi resemnarea, pentru a numi doar câteva. Boala îi face pe mulţi să-şi pună întrebările profunde: Cine sunt eu? Care-i rostul vieţii? Ce contează cu adevărat pentru mine? Cum pot fi fericit în această situaţie? Ce am nevoie pentru a fi fericit?

S-ar putea să susţineţi că nu oricine îşi pune aceste întrebări sau devine o persoană mai bună ca urmare a bolii, dar eu aş spune că toată lumea o face, chiar dacă nu este evident. Chiar şi cei care nu par să evolueze, ci devin mai ursuzi, sunt prinşi într-un proces care, în cele din urmă, poate, după mai multe vieţi, va conduce la învăţarea a ceea ce trebuie învăţat.

Creşterea spirituală nu se petrece peste noapte şi adesea durează câteva vieţi pentru a se aprofunda, chiar cu paşi aparent mici. Dar de evoluat, toată lumea evoluează. Adeseori, procesul ia un aspect de scufundare într-o mare suferinţă, amărăciune, furie sau victimizare, după care omul reuşeşte să iasă pe cealaltă parte a tunelului. Se pare că unii pot sări peste această parte dureroasă a procesului, dar sunt, probabil, suflete mai avansate.

Dacă te simţi bolnav şi cârcoteşti împotriva bolii, eşti supărat sau înfricoşat, totuşi, fii blând cu tine. Îţi vei găsi calea către pacea interioară. Continui să cauţi. Continuă să ai încredere că vei găsi ceea ce ai nevoie pentru a te împăca cu situaţia. Când eşti deschis către Adevăr, el va ajunge cumva să-ţi bată la uşă.

Uneori, oamenii sunt atât de preocupaţi să-şi remedieze sau să-şi vindece corpul, încât nu profită de darurile bolii, care îi fac să se mai oprească un pic, le oferă ocazia de doar-a-fi şi de a simţi viaţa altfel decât înainte. Într-un anumit sens, sunteţi meniţi să deveniţi o persoană diferită, ca urmare a bolii. Se poate modifica modul cum vă priviţi şi cum vă definiţi şi chiar şi valorile voastre. Vă puneţi întrebarea cine sunteţi, cine vreţi să fiţi şi cine puteţi fi.

Uneori, viaţa vă închide uşa unor posibilităţi, ca să vă deschidă uşa altora. Dacă nu v-ar da afară cu ajutorul bolii din vechiul mod de a fi, de a

gândi sau de a trăi, probabil că aţi continua tot aşa la nesfârşit. Că boala v-a servit acestui scop o veţi afla din faptul că nu veţi putea reveni la vechea persoană care eraţi. Şi va trebui să presupuneţi că aţi avut experienţa potrivită, iar acum este timpul să priviţi lucrurile diferit sau să vă reinventaţi pe voi sau stilul de viaţă.

Boala este una dintre principalele modalităţi prin care sufletul aduce schimbări dramatice în gândirea şi structurile vieţii omului, cum ar fi relaţiile şi munca. De multe ori, boala nu te lasă să-ţi continui viaţa ca mai înainte, nu neapărat pentru că ar fi fost ceva în neregulă cu ea, ci pentru că nu se mai potriveşte cu sufletul tău. Ai obţinut tot ce ai putut din acea experienţă şi nu-ţi mai poate oferi nimic.

Este timpul să mergi mai departe şi, uneori, e nevoie de o schimbare de conştiinţă. Boala oferă un mediu propice schimbării şi este o ocazie de a-ţi descoperi următoarea etapă a vieţii. Oamenii au adesea nevoie de răgaz – un timp pentru liniştire – ca să o descopere, ca să „audă” ce încearcă sufletul să le spună. Acesta poate fi un proces destul de lung. Poate dura ceva timp. Trebuie să ai încredere în proces şi să faci tot posibilul pentru a avea răbdare. Transformarea are propriul ei program orar şi nu poate fi grăbită.

Este de folos să fii conştient că are loc o transformare spirituală şi să fii dispus să cooperezi, dar nu poţi face prea mult pentru a o grăbi. Va dura cât va dura, iar una dintre lecţii este să laşi totul să decurgă aşa cum decurge, să renunţi la orice intenţie de control sau chiar la a şti ce se întâmplă sau se va întâmpla.

În fond, cine vrea să ştie şi vrea control şi se grăbeşte? Doar ego-ul. Una dintre lecţiile bolii este să renunţi la cunoaştere şi control şi să nu te grăbeşti, ci să te odihneşti, doar-să-fii, doar să fii prezent în acest moment simplu. Cum te simţi când doar-eşti?

Ceea ce descoperi este că poţi fi fericit chiar şi în acea situaţie. Poţi fi fericit doar-fiind! Aceasta este o învăţătură extrem de importantă! Poţi fi fericit chiar şi atunci când eşti bolnav sau ai un handicap, fie că este temporar sau permanent. Poţi fi fericit în orice situaţie.

Ce binecuvântare să descoperi asta! Ţi-ai descoperit propria putere de a fi fericit. Dacă te eliberezi de dorinţele ca viaţa să fie altfel decât aşa cum este ea acum, poţi fi fericit. Fericirea despre care vorbesc nu este

acea fericire extremă, temporară, a ego-ului, ci fericirea adevărată, subtilă şi mereu prezentă, sau bucuria interioară a naturii tale adevărate.

Renunţarea înseamnă să renunţi la ideile şi dorinţele tale despre viitor şi doar-să-fii aici-şi-acum cu ceea-ce-este şi ce-i bun şi demn de iubit în ceea-ce-este. Dacă faci acest lucru, poţi fi fericit chiar având limitări fizice. Dacă nu, probabil că nu vei fi fericit, deoarece căile obişnuite prin care ego-ul îşi afla fericirea probabil că nu-ţi mai stau la dispoziţie. Când eşti bolnav sau ai dizabilităţi, trebuie să găseşti fericirea mai profundă a Sinelui adevărat, care este descoperită în doar-a-fi şi a renunţa la toate gândurile care te-ar putea împiedica să simţi recunoştinţă pentru ceea ce este aici, în acest moment simplu.

Toată alergătura, strădaniile şi realizările din viaţă, aşa cum s-a desfăşurat ea mai înainte, nu te-au condus la o fericire reală. Mereu aveai nevoie de ceva care îţi lipsea ca să fii fericit, ceva din viitor care să te facă fericit. Acum ai descoperit că poţi fi fericit fără toate acele lucruri, acele realizări şi acele activităţi. Este o mare realizare să ştii să fii fericit în orice situaţie, care duce la cea mai mare realizare: iubirea, pentru că atunci când eşti fericit, simţi în mod natural dragostea. Se revarsă asupra celorlalţi şi aceasta este expresia supremă a vieţii.

Poţi fi un mare pianist, filosof, om de afaceri sau sportiv, dar ce contează, dacă nu ai dragoste în inimă? Iată ce îşi doreşte cu adevărat toată lumea: *să fie* iubirea. Să iubească poate oricine, indiferent de situaţie. De fapt, cu cât situaţia este mai dificilă, cu atât este mai important să găseşti o modalitate de a fi iubitor în acea situaţie. Aşa transformi o experienţă negativă într-una pozitivă. Aşa capeţi putere, încredere şi devii fericit. Alegi să iubeşti, indiferent de nefericirea, împotrivirea şi lamentările ego-ului. Lasă ego-ul să jelească în fundal cât o vrea, iar tu rămâi *aici* în pace şi acceptare.

Poţi iubi orice deţii, orice poţi face, pe oricine din viaţa ta şi orice experienţă ai avea, oricât de simplă sau obişnuită. Trimiţi iubire vieţii, ceea ce înseamnă, pur şi simplu, să acorzi atenţie la ceva şi să laşi dragostea să curgă de la tine într-acolo. Acest lucru se va întâmpla în mod natural, dacă te afli într-o stare liniştită, deschisă şi pozitivă, doar-fiind cu orice sau oricine se află în faţa ta. Doar-fii, iar în acea stare, dragostea se revarsă în mod natural.

Când corpul nu poate funcţiona sau suferă, acordă atenţie lucrului pe care îl iubeşti şi lasă-l să-ţi deschidă inima. Apoi dă atenţie la altceva ce iubeşti. Nu există limite pentru ceea ce poţi iubi. Poţi iubi patul care te susţine, lampa care îţi dă lumină, păturile care îţi ţin de cald, acoperişul care te protejează de ploaie. Toate lucrurile pe care ego-ul le ia de-a gata şi nu le apreciază sunt profund iubite şi preţuite de Fiinţa care eşti.

Fiinţa ta este îndrăgostită de viaţă şi are o imensă recunoştinţă pentru tot ceea ce susţine viaţa care ţi-a fost dată. Această simţire este starea ta naturală şi pe ea eşti menit să o descoperi – eşti împins să o descoperi – atunci când te confrunţi cu probleme fizice dificile. Ce rămâne atunci când corpul nu mai funcţionează aşa cum ar trebui sau când nu mai poţi face ceea ce puteai? Ce rămâne este Conştiinţa.

Oare îţi vei lăsa conştiinţa să fie dominată de ego, ceea ce te va face nefericit, sau vei descoperi comoara ascunsă a adevăratei tale naturi, care constă în mulţumire, pace, recunoştinţă şi iubire? Este o alegere şi încă una fermă la un moment dat, o alegere pe care mulţi care sunt bine-mersi nu sunt obligaţi să o facă, aşa că nici nu o fac.

Boala este un catalizator spiritual, profesorul vostru, care vă învaţă despre valoarea vieţii şi capacitatea voastră infinită de a iubi. Este foarte important să înţelegeţi că boala face parte din manifestarea Iubirii şi este o parte necesară a evoluţiei voastre spirituale. Acesta este mesajul meu pentru voi. Nu vă întristaţi din cauza ei! Culegeţi mari beneficii în moduri misterioase.»

Capitolul 10

10. Metode de face faţă fricii

«Sper că am argumentat suficient cât de neadevărate şi inutile sunt gândurile de frică şi, de asemenea, faptul că lucrurile de care vă temeţi, cum ar fi moartea, sărăcia, eşecul, pierderea, bătrâneţea şi boala, nu sunt sau nu trebuie să fie acele experienţe dificile la care vă gândiţi. Propria voastră minte face ca unele aspecte naturale ale vieţii să pară înspăimântătoare şi supărătoare.

Având atitudinea şi viziunea corectă faţă de aceste experienţe, ele nu vă vor mai provoca suferinţă. Puteţi învăţa să le priviţi din perspectiva sufletului, care este perspectiva pe care v-o împărtăşesc. Şi le puteţi accepta şi evolua prin intermediul lor, ceea ce ar fi foarte bine.

Dar dacă sunteţi paralizaţi de frică, ce veţi face atunci? În acest capitol, vă voi oferi câteva sugestii pentru a face faţă fricii, odată ce a prins rădăcini. A fi paralizat de frică este o stare de mare contracţie şi foarte disfuncţională. Frica vă afectează capacitatea de a funcţiona în parametri normali şi de a vă accesa resursele interioare date de Dumnezeu. Frica nu vă dă nimic în schimb.

Dovada că frica nu vă este de niciun folos este aceea că vă dă o stare proastă. Dimpotrivă, stările cele mai folositoare dau o dispoziţie foarte bună. Sunteţi cei mai eficienţi atunci când sunteţi fericiţi, liniştiţi şi relaxaţi. Este evident.

Cu toate acestea, dacă vă este frică, aveţi tendinţa de a simţi sau de a crede că *trebuie* să vă fie frică sau, cel puţin, că nu puteţi face nimic în acest sens. Dar, desigur, asta nu-i adevărat: Nu trebuie să vă fie frică şi chiar puteţi face ceva în privinţa fricii.

Dacă nu v-ar fi teamă niciodată, aţi fi în siguranţă perfectă. Chiar dacă viaţa vă este ameninţată, frica nu vă salvează. În cele din urmă, instinctul, înţelepciunea sau, poate, picioarele vă vor salva.

Deci, ce se poate face în legătură cu această emoţie? Primul lucru pe care îl voi sugera este foarte simplu şi, totuşi, foarte important, deoarece este adesea suficient pentru a vă scăpa de experienţa fricii. Când simţiţi frică, în loc să gândiţi sau să spuneţi „Mi-e teamă”, doar observaţi: „Apare frica”. Şi chiar ăsta-i adevărul.

Când personalizezi frica, revendicând-o ca fiind a *ta*, atunci o transformi într-o problemă în privinţa căreia *tu* trebuie să faci ceva. Mai probabil însă, adevărul este exact invers: Când ţi-e frică, cea mai bună acţiune este, probabil, să nu faci nimic, cu excepţia cazului în care eşti ameninţat fizic în acel moment. Totuşi, cele mai multe frici nu sunt de acest gen. Cele mai multe temeri sunt legate de ceva ce doar ţi-ai imaginat. Din moment ce frica te desparte de înţelepciunea adevăratului tău Sine, acţiunile motivate de frică nu prea tind să fie pe linia acelei înţelepciuni.

De fapt, nu există niciun „eu” de care să aparţină frica sau orice altă emoţie; emoţia doar-este. Emoţiile vin şi pleacă în corpul-minte, iar tu nu eşti corpul-minte. Nu este emoţia *ta*, la fel cum gândurile *tale* nu sunt ale tale. Atât gândurile, cât şi emoţiile apar şi dispar în corpul-minte, care este vehiculul ce dă posibilitatea conştiinţei să experimenteze şi să acţioneze în lume.

La fel ca o maşină care îţi permite să mergi în locuri unde nu puteai merge înainte, corpul-minte este doar un vehicul de carne ce permite conştiinţei să aibă experienţele pe care nu le putea avea înainte. Şi, exact ca o maşină fără şofer, corpul-minte nu are cum funcţiona fără conştiinţa care o animă.

Tu nu eşti corpul-minte, ci conştiinţa care observă apariţia şi dispariţia gândurilor şi emoţiilor din corpul-minte. Corpul-minte are anumite condiţionări ce produc aceste gânduri şi emoţii, dar nu *tu* ai pus acele condiţionări acolo. Nu eşti responsabil de acele condiţionări şi nici nu trebuie să încerci să scapi de ele sau să le remediezi.

Pe de altă parte, în fiecare fiinţă umană se desfăşoară un proces natural care destramă orice condiţionare negativă şi neadevărată. Orice om evoluează spre o mai mare libertate de constrângerile şi limitările condiţionărilor inutile, iar viaţa aduce fiecăruia mijloace în acest scop. Suferinţa este cel mai bun învăţător.

Modul de a-ţi „repara” frica, să zicem aşa, este doar să observi gândurile de frică pe măsură ce apar. Când observi un gând de frică înainte ca el să se transforme într-o emoţie de frică, te vei scuti de acea experienţă neplăcută. Asta cere mult control al minţii, dar pe drumul către iluminare, toată lumea învaţă, până la urmă, să o facă.

Deci, prima linie de apărare împotriva fricii sau oricărei alte emoţii negative este de a deveni conştient de gândurile care ar putea face ca acea emoţie să dea în clocot dacă acele gânduri ar fi şi crezute. Când eşti conştient de un gând, se va întrerupe tendinţa de a te identifica imediat cu el. Şi vei putea experimenta gândul ca pe un simplu gând, în loc de „gândul meu". În acel moment, ai de ales şi poţi alege să nu-l hrăneşti cu atenţia ta. Cu toate acestea, odată ce un gând devine „gândul meu", atunci capătă împuternicirea de a trece la etapa următoare, adică să devină o emoţie.

Cauza suferinţei este identificarea cu gândurile şi emoţiile – trăirea lor ca gânduri şi emoţii „ale mele". Cei iluminaţi nu fac asta şi, astfel, nu suferă. Nu înseamnă că iluminaţii nu au gânduri sau chiar unele emoţii, dar nu se identifică cu acele gânduri şi emoţii şi, prin urmare, ele nu le provoacă suferinţă.

Nu-i aşa că-i interesant că simpla identificare este ceea ce îi face pe oameni să fie nefericiţi şi să sufere?! Fără identificarea cu gândurile şi emoţiile, este posibil să simţiţi viaţa cu totul altfel, iar viaţa este bună! Acesta este secretul fericirii şi cheia iluminării. Răsplata pentru ruperea identificării cu mintea este eliberarea de suferinţă.

Aş dovedi neglijenţă dacă nu v-aş spune cum să faceţi acest lucru în cel mai eficient mod posibil: prin meditaţie. Meditaţia este practica de a observa gândurile, dar neidentificându-vă cu ele. Pe măsură ce o practicaţi, ca în cazul oricărei alte abilităţi, devine mai uşor şi mai automat să vă dez-identificaţi cu gândurile.

Meditaţia vă va schimba viaţa, deoarece vă schimbă relaţia cu gândurile. De fapt, chiar schimbă creierul şi, astfel, schimbă modul în care trăiţi. Meditaţia vă va ajuta să rămâneţi centraţi şi să funcţionaţi din cortexul prefrontal, în loc de creierul inferior – acel aspect al creierului care reflectă ego-ul şi este responsabil pentru instinctul primar de luptă-sau-fugi. Totuşi, vă garantez că, dacă va fi nevoie, veţi putea să o luaţi la goană foarte bine!

Nu voi spune mai multe despre meditaţie aici, deoarece eu şi acest autor am scris despre ea în altă parte, dar voi menţiona doar că, dacă luaţi în serios evoluţia spirituală şi depăşirea fricii, atunci meditaţi. Faceţi-o o dată pe zi, timp de cel puţin o oră.

Dacă un gând sau mai multe v-au scăpat din atenţie şi v-aţi identificat cu ele, iar acum simţiţi frica, puteţi face câteva lucruri pentru a slăbi acea identificare şi a vă elibera de acea emoţie. În primul rând, trebuie să deveniţi conştienţi că simţiţi frică. Cu cât deveniţi conştienţi mai devreme, cu atât mai bine, căci frica încă nu a prins rădăcini la fel de adânci pe cât o va face dacă rămâneţi identificaţi cu ea mai mult timp.

Emoţiile tind să se amplifice precum bulgărele de zăpadă, dar dacă observaţi că aveţi o emoţie înainte ca ea să câştige forţă, sunteţi în avantaj. Cel mai greu este să vă dez-identificaţi cu temerile care au devenit atât de puternice, încât corpul reacţionează de parcă ar exista o ameninţare reală, vie. Odată ce a fost activată reacţia de luptă-sau-fugi, este dificil să convingeţi mintea că sentimentul de frică nu se bazează pe nimic real. Senzaţiile corpului întăresc gândul imaginar de spaimă şi îl fac să pară adevărat şi ca o problemă reală.

Celor mai mulţi oameni nu le vine uşor să fie conştienţi şi obiectivi cu privire la sentimentele lor. S-ar putea să spună că le este teamă sau că sunt mânioşi, dar o fac de obicei prin identificarea cu acea emoţie, ceea ce nu face decât să le întărească emoţia. Majoritatea oamenilor nu se pot distanţa suficient de sentimentele lor pentru a fi raţionali în legătură cu ele. Cei mai mulţi reacţionează, pur şi simplu, la emoţii, fără a-şi examina reacţiile sau a le alege în mod conştient.

Aşadar, pentru depăşirea fricii este esenţială dezvoltarea conştientizării emoţiilor şi a obiectivităţii, la fel ca şi în cazul gândurilor. Şi meditaţia realizează asta, deoarece dezvoltă capacitatea de a vă detaşa de emoţii şi de a *observa* ceea ce se întâmplă, în loc să fiţi atraşi de ele şi să reacţionaţi automat pe baza condiţionărilor.

Majoritatea oamenilor sunt destul de inconştienţi şi nu-şi examinează gândurile, emoţiile sau comportamentul. Vă puteţi imaginaţi în ce lume diferită aţi trăi, dacă oamenii ar fi mai conştienţi şi ar alege mai conştient cum se comportă! Adevăratul Sine este cel capabil să aleagă cu mai multă înţelepciune şi să învingă condiţionările. Şi, din fericire, adevăratul Sine este amabil, grijuliu, răbdător, iubitor şi paşnic. Dacă oamenii şi-ar lăsa Sinele lor adevărat să decidă cum să se comporte, atunci aţi trăi într-o lume bună şi liniştită. Deocamdată, conduce ego-ul şi nu-i prea plăcut.

Odată ce aţi reuşit cât de cât să conştientizaţi frica sau altă emoţie care v-a cuprins, ceea ce va trebui să faceţi în continuare pentru a vă relaxa şi a vă diminua emoţia este un lucru contraintuitiv. Este contraintuitiv, din cauză că fiinţele umane sunt programate să se împotrivească emoţiilor lor negative. Vor să scape de ele. Dar acest lucru nu este util, deoarece, după cum ştie toată lumea, „De ceea ce ţi-e frică, nu scapi". Şi asta-i adevărat. Alternativa la împotrivire este să lăsaţi emoţia să vină şi să plece de la sine.

Aplicarea acestei înţelepciuni asupra fricii sau oricărei alte emoţii, înseamnă, pur şi simplu, să lăsaţi emoţia să fie acolo. Lăsaţi-o aşa cum este ea, fără a o alunga sau a dori să fie altfel decât este. Dacă simţiţi dorinţa să dispară, doar observaţi-vă acea dorinţă şi continuaţi să lăsaţi emoţia în pace. Când permiteţi ca ceva să existe, pur şi simplu, atunci se relaxează şi se disipă în mod natural.

Oare nu tot aşa se dezamorsează nişte replici emoţionale dintre doi oameni? Când lăsaţi emoţiile celeilalte persoane să se manifeste fără a vă implica emoţional sau dezaprobând-o sau încercând s-o schimbaţi, atunci acele emoţii se risipesc, deoarece nu le-aţi alimentat. Emoţiile nu pot supravieţui şi prospera într-un mediu neutru, îngăduitor şi amabil. Au nevoie de alte emoţii pentru a continua şi a escalada. Dacă nu adăugaţi emoţii la o stare emoţională, emoţiile care există nu pot fi menţinute: Este nevoie de doi pentru a dansa tango (sau a se certa!), cum se spune.

Acelaşi lucru este valabil şi cu propriile emoţii. Dacă le întâmpinaţi cu bunătate, pace, compasiune, acceptare şi îngăduinţă, ele se relaxează şi se risipesc în mod natural. Şi pentru că nu le întăriţi, este posibil să apară mai rar şi cu mai puţină forţă.

Poate că nu doriţi să acceptaţi o emoţie în acest fel (ego-ul nu vrea), dar nu-i greu de făcut. Oare cât de greu să fie să acceptaţi o emoţie şi să o observaţi, doar să o simţiţi şi atât?! Asta-i tot ce trebuie să faceţi. Observaţi-o cum este. Cum se simte în corp?

O emoţie precum frica este doar un set de senzaţii în corp. Doar poveştile ataşate emoţiei vă fac să vreţi să scăpaţi de ea. Dar senzaţiile în sine nu sunt o problemă. Dacă nu mai daţi atenţie poveştilor care alimentează frica, senzaţiile se vor stinge.

Chiar dacă tot ce veţi face vreodată în privinţa fricii sau altor emoţii va fi doar să le acceptaţi şi să le îngăduiţi şi să le simţiţi în corp, atâta şi va fi de ajuns. Faceţi asta în mod constant de fiecare dată când apare o teamă sau altă emoţie. Şi aveţi răbdare, deoarece emoţiile pot dura mult timp până se sting. Poate că va trebui să îngăduiţi o frică de sute de ori, dar de fiecare dată când va apare, va fi tot mai slabă.

Această metodă funcţionează, în parte, deoarece, dacă daţi toată atenţia senzaţiilor corporale de frică aici-şi-acum, atunci nu veţi mai da atenţie poveştilor imaginare invocate de minte, ce alimentează frica, care sunt foarte dureroase şi dificil de contrat. Acesta este celălalt avantaj de a da atenţie experienţei corporale provocate de o emoţie. Deplasarea atenţiei de la vocea din cap către aici-şi-acum este reţeta de succes – în orice moment – pentru eliberarea de suferinţă şi fericirea adevărată.

Chiar dacă nu vă opriţi o clipă ca să daţi atenţie senzaţiilor unei emoţii, ci doar vă îndepărtaţi atenţia de la vocea din cap către trăirea de ansamblu a corpului şi simţurilor sau către altceva din aici-şi-acum, asta va dezamorsa emoţia. A da atenţie senzaţiilor unei emoţii nu este singura modalitate de a o dezamorsa. Oricând nu vă identificaţi cu fluxul de gânduri din spatele unei emoţii şi vă implicaţi în a face ceva aici-şi-acum – vă cufundaţi într-o activitate – emoţia se va estompa şi se va retrage. Doar că, dând atenţie senzaţiilor date de emoţie, asta are şi potenţialul de a o vindeca într-un mod mai permanent.

Din păcate, pentru mulţi oameni, fără o practică de meditaţie, este uşor de zis, dar greu de făcut să poată renunţa la gânduri îndeajuns ca să se cufunde total într-o activitate. Persoanele care sunt în mod regulat cuprinse de frică şi alte emoţii sunt cel mai puţin capabile de a face acest lucru. O altă complicaţie este acea că meditaţia este deosebit de dificilă pentru aceste persoane. Dar cu atât mai mult, ar trebui să găsească o modalitate de a trece peste acea rezistenţă interioară şi să mediteze oricum. Pentru mulţi, meditaţia este chiar singura cale de ieşire.

Pe lângă metoda de a da atenţie senzaţiilor unei emoţii, mai există şi alte lucruri pe care le puteţi face pentru a face faţă emoţiilor recurente şi deosebit de dificile, cum este frica. Una dintre acestea este autoinvestigaţia. Puteţi să vă întrebaţi: „La ce mă gândeam de am început să mă tem? Ce gânduri au creat această teamă?” Punându-vă această

întrebare, activaţi şi aduceţi în prim-plan latura raţională, subminând astfel influenţa ego-ului.

Pentru a vă răspunde la această întrebare, trebuie să vă acordaţi la acea parte din voi care este obiectivă şi raţională. Cu alte cuvinte, vă activaţi cortexul prefrontal. Acest sine înţelept şi raţional este, desigur, adevăratul vostru Sine.

Nu-i aşa că-i interesant că puteţi folosi o parte a creierului pentru a pătrunde într-o altă parte a creierului, latura primitivă, iraţională, care este ego-ul? Putem folosi termeni din neuroştiinţe pentru a vorbi despre dualitatea din natura umană. Această dualitate – ego-ul şi adevăratul Sine – se reflectă în zone distincte ale creierului. Nu spun că conştiinţa ar fi situată într-o anumită zonă din creierul (ci mai degrabă, se foloseşte de creier), dar ego-ul este! Face parte din programarea neuronală.

Scopul acestei autoinvestigaţii este să vă ajute să înţelegeţi adevărul despre frici: Sunt create de gânduri. După cum am mai spus, temerile sunt inventate şi nu se bazează pe realitate şi, prin urmare, sunt nişte minciuni. Examinând gândurile din spatele fricilor voastre, sunt demascate minciunile pe care se bazează fricile.

Aţi putea replica că aceste gânduri sunt adevărate; totuşi, ele sunt adevărate doar din perspectiva ego-ului. Ele pot fi puţin adevărate sau parţial adevărate, motiv pentru care par adevărate, dar adevărurile parţiale nu prea sunt de folos şi sunt, în esenţă, nişte minciuni. Ar fi fost mult mai uşor să le depistaţi ca scorneli, dacă aceste gânduri ar fi fost complet false. Dar, ca orice escroc şi mincinos talentat, vocea din capul vostru amestecă minciunile cu nişte adevăr ca să vă păcălească.

Aşa-zisul adevăr al ego-ului este o perspectivă care lasă multe pe afară, motiv pentru care este o minciună. De exemplu, „Sunt un ratat” este o minciună din două motive: Nu poţi *fi* un ratat (căci tu nu exişti, iar eşecul este un concept) şi nu dai greş întotdeauna. Chiar şi un singur caz de succes ar face din această afirmaţie o minciună.

Când recunoaşteţi faptul că gândurile pe care se întemeiază fricile şi emoţiile negative sunt incomplete şi, prin urmare, nişte minciuni inutile, atunci slăbiţi acele emoţii şi, până la urmă, le scoateţi din priză. Odată ce începeţi să vă examinaţi gândurile în acest fel, veţi înţelege de ce este adesea folosit cuvântul „iluzie” pentru a descrie lumea pe care şi-o creează şi în care trăieşte ego-ul. Ego-ul priveşte viaţa şi lumea printr-o

lentilă care distorsionează şi, prin urmare, iluzionează. Trăieşte într-o lume iluzorie a propriei imaginaţii. *Voi* trăiţi în această realitate virtuală creată de minte până în momentul când veţi vedea adevărul.

Un alt lucru pe care îl puteţi face în timp ce daţi atenţie senzaţiilor unei emoţii este să vorbiţi cu ea: să dialogaţi cu ea. Aflaţi ce are de spus. Acest lucru este similar cu investigarea credinţelor din spatele fricii, dar dialogul are tendinţa de a descoperi lucruri care s-ar putea să nu fie dezvăluite prin investigaţie. Dialogul cu o emoţie dezvăluie adesea informaţii din inconştient, deoarece, de fapt, dialogaţi cu mintea inconştientă. Un astfel de dialog este o invitaţie către mintea inconştientă de a vă dezvălui lucruri.

Când faceţi o astfel de invitaţie şi vă arătaţi disponibilitatea de a primi informaţii din mintea inconştientă, este posibil chiar să se întâmple asta! Aceste informaţii vă parvin ca un „Aha!", o transmitere, o intuiţie sau vreun alt flash nonverbal de cunoaştere. Sau ar putea să vă apară în minte o imagine ori o amintire din primii ani de viaţă sau din viaţa anterioară, care vă ajută să înţelegeţi de ce vă simţiţi aşa sau de ce gândiţi aşa. Când invitaţi mintea inconştientă să-şi dezvăluie conţinutul, o va face într-un mod sigur şi adecvat. Nu aveţi de ce să vă temeţi de acest proces. Aşa se petrece vindecarea emoţională.

Toate acestea sunt modalităţi simple prin care puteţi face faţă eficient şi vă puteţi vindeca frica. Şi, desigur, puteţi obţine ajutor de la un profesionist care cunoaşte aceste lucruri. După cum am spus mai devreme, terapia de regresie în vieţile trecute poate fi foarte utilă şi, cu siguranţă, cei specializaţi în traume vă pot ajuta dacă aţi suferit nişte traume. Dacă aţi fost victima unor abuzuri sau neglijenţe în copilărie şi nu aţi mai lucrat cu un profesionist, atunci probabil că va trebui să faceţi această lucrare psihologică cu cineva priceput să vă îndrume.

Frica nu este prietenul, dar nici duşmanul tău. Nu trebuie să te temi de frică. Nu este puternică, decât atunci când crezi că este. *Tu* eşti cel puternic. Tu eşti cel ce poţi alege a da atenţie gândurilor tale de frică sau nu. Tu eşti cel ce poţi alege să le crezi sau nu. Tu eşti cel care poate prelua conducerea de la ego. De fapt, tu eşti cel care trebuie să alegi s-o faci. Nimeni altcineva nu poate alege în locul tău.

La un moment dat, adevăratul Sine se trezeşte în voi şi începe să demonteze ego-ul şi minciunile lui şi începe să vadă adevărul şi să aleagă

adevărul. Majoritatea dintre cei care citiţi sau ascultaţi asta vă aflaţi în acest punct. Sunteţi gata să mergeţi înainte şi să renunţaţi la gândurile şi temerile dureroase şi limitative şi începeţi să aveţi încredere în frumoasa fiinţă care sunteţi şi o lăsaţi să vă aştearnă ea viaţa. Sunteţi sortiţi să fiţi fericiţi. Vă rog să vă relaxaţi, să aveţi încredere şi să ştiţi că sunteţi pe mâini bune – mâinile lui Dumnezeu. Şi nu ezitaţi să apelaţi la mine şi la alţii ca mine pentru a vă ajuta pe calea voastră.»

DESPRE AUTOR

GINA LAKE este o învăţătoare spirituală nondualistă şi autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură. Ea este, de asemenea, un medium şi senzitiv talentat, cu un master în Consiliere psihologică şi o experienţă de peste douăzeci şi cinci de ani în sprijinirea oamenii în evoluţia lor spirituală. În 2012, Isus a început să dicteze cărţi prin intermediul ei. Aceste învăţături de la Isus se bazează pe adevărul universal, nu pe vreo religie. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile sale şi cursul online, un ebook gratuit, un blog şi înregistrări audio şi video:

www.RadicalHappiness.com

Transmisiile conştiinţei Cristice (CCT) în cadrul unor întâlniri săptămânale online

Transmisia energetică se derulează în mod natural de la învăţătorul spiritual către aspirant şi de la fiinţele din dimensiunile superioare către cei din această dimensiune care sunt dispuşi să o primească. Transmisia a fost folosită de-a lungul veacurilor pentru a accelera evoluţia spirituală şi a eleva conştiinţa. În acest proces, au loc şi vindecări emoţionale şi, uneori, fizice, căci o parte naturală şi necesară a procesului de elevare a conştiinţei este eliminarea blocajelor energetice.

În cadrul întâlnirilor video săptămânale online prin Zoom, Gina Lake şi soţul ei oferă transmisii ale Conştiinţei Cristice. Acesta este unul dintre modurile prin care Isus şi ceilalţi Maeştri Ascensionaţi care lucrează cu Isus intenţionează să ridice nivelul de conştiinţă al umanităţii. Înainte de transmisie, Isus transmite un mesaj mediumnic pentru a pregăti, învăţa şi inspira pe cei care sunt gata să primească transmisia de energie. Mulţi declară că simt o transmisie energetică şi prin aceste mesaje mediumnice.

Transmisia durează aproximativ douăzeci de minute şi se face în tăcere, cu excepţia unei muzici de fundal, menită să ajute oamenii să se deschidă şi să primească. În timpul transmisiei, Gina Lake şi soţul ei acţionează, pur şi simplu, ca antene pentru conştiinţa Cristică, care curge spre Pământ pentru a fi primită de toţi cei care sunt dispuşi să se

deschidă şi să fie înălţaţi de harul divin. Deoarece nu există, de fapt, nici timp şi nici spaţiu, acestea nu reprezintă o piedică în calea recepţionării transmisiei, care funcţionează la fel de bine online ca şi faţă în faţă. Puteţi afla mai multe despre aceste transmisii pe site-ul Ginei la:

RadicalHappiness.com/transmissions